

# IVG

## Alassio: ascesa al Santuario di Nostra Signora della Guardia e ritorno

di **Redazione**

02 Luglio 2018 - 10:22



**Alassio.** La **Liguria** offre splendidi itinerari per chi ama correre. **Marco Frattini**, podista che ha dovuto fare i conti con un neurinoma che gli ha provocato la sordità, racconta nel suo sito **Iovedodicorsa** l'ascesa al **Santuario di Nostra Signora della Guardia** ad **Alassio**. Scrittore, sportivo, dentista, chef ed ora anche imprenditore, Frattini ha pubblicato due libri: "Vedere di corsa e sentirci ancora meno" e "Il Mio comandamento".

Ecco il racconto della sua **esperienza podistica alassina**.

**Potrei essere un buon lupo di mare, ma da tempo il tipo da spiaggia dentro di me ha preso il largo.**

Non che non apprezzi il piacere della vita supina su di un lettino balneare, ma ci sono tanti modi per vivere una vita in vacanza. Ad Alassio, per esempio, sale e cresce inevitabilmente la voglia di lasciarsi tutto alle spalle, correre e far fatica lungo il crinale che abbraccia il golfo.

**Il sole lo prendo a modo mio, sudandomelo.**

L'ascesa al Santuario di Nostra Signora della Guardia è sempre lì che mi attende e aspetta e non voglio deluderla. Mi lascio sopraffare dal suo richiamo.

### **Stessa spiaggia, stesso crinale.**

La voglia non manca, anzi aumenta, perché l'odore della salsedine mi elettrizza e amplifica tutte le sensazioni migliori. Dichiarato il mio obiettivo, si mette in moto la macchina organizzativa: ascendere al Santuario di Nostra Signora della Guardia.

È un percorso che ho ripetuto più volte durante i miei soggiorni ad Alassio. Le estati da top runner che mi vedevano correre a ogni ora su e giù, come un'onda umana, che tempi!

Ora quei livelli sono affondati in chissà quale fondale, ma ho voglia di tornare a galla ed è per questo che non riesco a fermarmi.

### **Pronti... via!**

Dai bagni Lido scatta il tic al cronometro. Mi porto verso l'entroterra e dallo stadio inizia la salita. L'andatura è tranquilla. A passo lento e deciso so di poter affrontare tutta l'ascesa senza problemi. C'è il sole, il cielo è azzurro e da quassù domino il mare. Che scorci mozzafiato. Adoro questo ambiente, la sua ricca vegetazione e i suoi colori. Ulivi, fichi, rovi di lamponi e more selvatici a più non posso. Ci sono nuovi casolari che ricordo bene aver visto edificare dalle fondamenta. Ora come un tempo mi chiedo quando e quanto dovranno aspettare prima di ritrovarsi a fare i conti con qualche smottamento del terreno. Ai posteri l'ardua sentenza.

### **Caldo e sole: sono in vacanza da una vita.**

Mi sono tolto da subito la canottiera bianca. Al mare vengo per abbronzarmi e che diamine. Corro a prendere la tintarella.

### **È un castello stregato o incantato?**

Ho affrontato tutti i tornanti iniziali ed eccolo lì, come sempre, più rudere che mai, il fu Grand Hotel Puerta del Sol, sede di ritiri dell'Italia mondiale 1982, ma da che ricordi io, abbandonato a se stesso in maniera irreversibile. Questo edificio domina e gode di una posizione unica sull'altura affacciata alla baia di Alassio. A guardarlo da lontano sembra un castello magico, come quello delle favole. Via via che ci si avvicini al suo cospetto la fiaba svanisce assumendo sempre più i connotati di un brutto incubo. Peccato non ci sia modo di poter tornare a sognare da quassù. "C'era una volta" e forse non c'è più...

### **Per sognare bisogna andare ancora più alti.**

Accantonati i sogni, rimane solo l'amaro in bocca, ma la voglia di volare alti, oggi, non si riuscirà a esaurire facilmente. Oggi non si corre: oggi si vola. Si vola alti e si continua a salire. Più si sale, più aumenta l'adrenalina, soprattutto quando l'occhio si porta all'orizzonte sul mare laggiù. Ho superato da poco i resti della chiesa di San Bernardo. Un tempo questa era l'unica strada di accesso alla valle di Andora e qui i devoti si fermavano a pregare e a ristorarsi. Il 23 febbraio del 1887 un terremoto ha segnato definitivamente le sorti di questo edificio e da quel giorno la chiesa venne abbandonata al suo destino. Finalmente, dopo tanti anni, ho scoperto la storia di questo sito. Ora non si prega più, almeno credo, ma ci si ristora. Proprio qui c'è una fontana per dissetarsi, ma la supero senza fermarmi.

Affronto questo tratto di strada e il tempo sembra scorrere più velocemente. 2 km e in un

baleno ho raggiunto la pizzeria Crocetta. Solo la vista da quassù ripaga il prezzo del coperto. Prima o poi ci verrò: dico tutte le volte che ci passo.

### **Il Santuario della Madonna della Guardia.**

A questo punto si apre un bivio. A sinistra salgo, a destra scendo. Le gambe reggono e ho voglia di continuare la mia fatica: ovvio che salgo. In 2 km sono al Santuario di Nostra Signora della Guardia, dove oggi, prima volta che mi capita, trovo il cancello d'ingresso aperto e posso finalmente giungere fino in cima e ammirarlo. Il Santuario sorge sulle fondamenta di un antico castello romano costruito a presidio del golfo di Alassio. E' un tempio votivo voluto soprattutto dai Marinai e dagli abitanti di Alassio che, guidati dalla comunità benedettina del tempo, lo edificarono tra il 1100 e il 1200 dc. Non sono in decore per visitare l'interno, lo circumnavigo e decido di rientrare alla base.

### **La potenza è nulla senza il controllo.**

A questo punto non mi aspetta altro che lasciar andare le gambe. I primi metri sono sempre un po' imballati. La gravità, poi, viene in aiuto e il gesto atletico diventa più fluido e sciolto. E' a questo punto che mi torna alla mente una pubblicità di qualche anno fa di una famosa marca di pneumatici. Si può correre veloci e raggiungere anche andature elevate, ma se non si hanno i riflessi pronti e la capacità di governare i propri movimenti, correre in discesa può essere molto pericoloso. Non sono più un giovincello e qualche problema di equilibrio è più che noto. Inoltre la strada, pur non essendo trafficata, vede un costante afflusso di mezzi pesanti. Meglio che prenda le dovute precauzioni prima di trovarmi a pesce sull'asfalto.

Più che soddisfatto.

Approdo nuovamente al Lido. Il mio amore mi aspetta, piuttosto preoccupata per via della mia assenza più lunga di quella pronosticata. Le racconto quello che ho appena vissuto e oltre a sparire la preoccupazione, sul suo volto si apre un bel sorriso che illumina i miei occhi.

Questo il mio traguardo e questa la nostra vittoria quest'oggi.

Chiudo questa cronaca con un detto popolare locale che interpreto a modo mio.

Lascio cure u pesciu.

Lasciare correre il pesce.

Perché anche i pesci sognano in qualche modo di correre e volare nel blu dipinto di blu.

**Il live tracking** con tutti i dettagli altimetrici di questo allenamento: