

panorama

EXTRA



Da vedere leggere ascoltare comprare mangiare sapere

Famolo strano (l'allenamento)

**SU PER I MURI, STRISCIANDO PER TERRA
O APPESI PER ARIA: TRE MODI DIVERSI
E DI TENDENZA PER ALLENARSI
QUEST'INVERNO. RISERVATI A CHI HA VOGLIA
DI ANDARE OLTRE IL SOLITO TAPIS ROULANT.**

DI NICOLA OSTANO



free climbing

Tonifica i muscoli, libera il cervello.

Sarà perché migliora l'umore: se si arriva lassù, si pensa, si può arrivare dappertutto. Sarà perché fa bene ai muscoli quanto una nuotata in piscina, con la differenza che qui ci si diverte di più, senza pazzare di dolo. Sarà perché ha un aspetto avventuroso, utile a fare colpo in conversazioni mosce. Fatto sta che l'arrampicata, da hobby un po' alternativo per grintosi montanari, è diventata uno sport per metropolitani, da fare, questa è la sorpresa, soprattutto in palestra, quando la roccia è ormai ghiacciata.

«È un boom certificato dai numeri» racconta Ariano Amici, presidente del Fasi, unica associazione in Italia dedicata all'arrampicata sportiva: «Nel 2001 contavamo circa 1.500 iscritti.

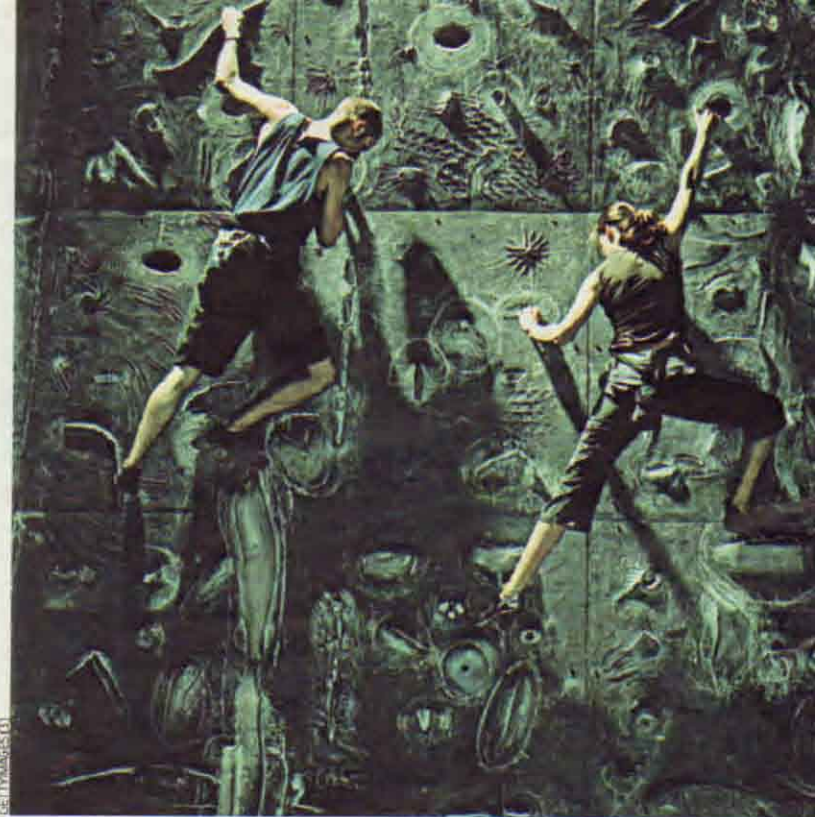
Stefania Montorsi, attrice

TESTIMONIAL PER CASO

«Prima andavo in piscina, ma alla lunga era diventato un allenamento un po' punitivo. Arrampicarsi, invece, dà una soddisfazione indescrivibile. Mi diverto da matti e tonifico lo stesso tutti i muscoli».



MELIO CHEBIL / POLARS



Oggi sono 15 mila. La base del movimento poi arriva a 200 mila e, tra alpinisti e arrampicatori sportivi, il potenziale sfiora i 500 mila».

A cosa si deve tanto successo? Prima di tutto al fatto che quasi tutti possono provarci: non serve avere una forza bruta. Per l'arrampicata sportiva, più che i muscoli, occorrono equilibrio, flessibilità e capacità di mantenere la mente lucida, anche in situazioni di forte stress, fisico ed emotivo. È la sfida con la paura del vuoto a mettere in circolo l'adrenalina, con grandi benefici per la mente, oltre che per il corpo.

«Migliora l'umore e l'autostima»

sostiene l'attrice Stefania Montorsi, neofita della disciplina. «Mentre mi arrampico canto *Salirò* di Daniele Silvestri e quando raggiungo la cima mi dico che se sono riuscita ad arrivare fin là posso fare qualsiasi cosa» prosegue entusiasta. È anche per questo che la tonica artista ha lasciato le vasche della piscina per tre allenamenti a settimana sulle pareti indoor dell'Accademia Center Climb di Roma: «Qui muovo tutti i muscoli, pure quelli della faccia che non sapevo nemmeno di avere».

L'arrampicata sportiva, spiega Mirko Masè, istruttore e guida alpina, nonché proprietario della Rock Spot,

Più che una sacca per la palestra, lo zaino di un alpino.

Sei oggetti da assicurarsi prima di mettersi in parete.



Una corda

Se ne trovano a partire da 70 euro.



Le scarpette

Partono da 70 e arrivano a 120 euro circa.



Magnesite

Serve a favorire la presa. Un sacchetto circa 10 euro.



Moschettoni

Partono da 8 e arrivano a 20 euro; utile averne sempre un paio con sé.



Rinvii

Da 10 a 30 euro: ne servono 5 o 6.