



# SU PER IL "MURO"

Scalare una parete di roccia, sfida per muscoli e cervello

Un bambino che comincia a camminare, si mette in piedi all'inizio cercando "appigli" e prese cui aggrapparsi. Appigli e prese sono il pane quotidiano di chi pratica **arrampicata sportiva**. Arrampicare è prima di tutto un istinto, difficile resistere da bambini all'invito di un albero, di un muretto, di un parco giochi. Per chi vive in montagna arrampicare è uno dei tanti modi di abitare il mondo attorno a casa, ma da un po' di tempo sappiamo che l'arrampicata sportiva si può imparare e praticare anche in città, sulle pareti artificiali.

A Leonardo Gontero, 17 anni, che quest'anno si è aggiudicato la Coppa Europa giovanile di *speed climbing* e ha il record italiano maschile di velocità sui 15 metri con 7'37", abbiamo chiesto che cosa si prova a stare appesi quando si è bravi.

### **Come e quando hai cominciato ad arrampicare?**

«A 4 anni con i miei genitori. Arrampicano tutti e due e mi hanno sempre portato con loro».

### **Qual è la soddisfazione più grande?**

«Fare un record, anche solo personale, salire sul gradino più alto del podio, riuscire a scalare una via difficile in roccia».

### **Hai mai paura in parete?**

«No, l'arrampicata è uno sport sicuro, basta seguire le regole e fare attenzione; e poi, è bello "volare" sulla corda».

### **Dove spera di arrivare?**

«A fare qualche bel piazzamento alla Coppa del Mondo, migliorare ancora i miei record e scalare "forte" fino a quando sarò vecchio».



### **Cosa ti aspetti dall'arrampicata?**

«Vorrei farla diventare il mio lavoro, girare tutti i posti del mondo dove si scala, trasmettere ad altri quello che ho imparato e perfezionarmi ancora».

L'arrampicata come sport si comincia attorno ai 10 anni, per gioco anche molto prima. Per superare la paura propria e delle mamme, basta iscriversi a una delle oltre 200 società riconosciute della Federazione arrampicata sportiva italiana o a una sezione del Cai: è bene ricordare infatti che l'arrampicata sportiva si pratica in sicurezza con le corde; il rapporto con la montagna e la natura viene dopo di conseguenza, come per il nuoto: si impara in piscina ma poi si nuota anche in mare.

L'arrampicata insegna a sviluppare forza, concentrazione, ma anche a mangiare in modo sano, perché il peso in parete non aiuta. Ma soprattutto costringe chi la pratica ad aguzzare l'ingegno: un passaggio difficile in gergo si definisce "problema". Chi lo risolve arriva più in alto e vince.

In parete, se vuoi progredire, non devi pensare per stereotipi ma capire ogni volta come utilizzare le prese a tua disposizione. Uno stesso "problema" può avere diverse soluzioni, perché diverse sono le capacità di ogni scalatore. Non esiste un unico modo e pare che qui sia proprio il bello: arrivare al top e dimostrare a se stessi di aver espresso al meglio mente e corpo.

