

Nel segno della libertà. Da ribelli a sportivi della montagna. Cinquant'anni fa i giovani e forti scapparono sui monti per conquistare la libertà. Ora la fuga verso le cime è per riappropiare quel gusto di libertà che oggi è contaminato dai gas di scarico delle automobili. Paradossalmente, più le montagne si spopolano, più aumentano gli sportivi che tornano a salire in quota alla ricerca di una ricompensa per il sacrificio.

Il massimo della libertà, che va a concretizzare uno dei sogni di sempre dell'uomo, è quello di volare. Volare senza l'aiuto di un motore. Si può farlo e non comporta il rischio della vita, come invece paventano molti (specie le mamme). Ci si lancia da un colle e poi è fatta. La montagna dà soddisfazioni. Richiede impegno, sudore, volontà di sacrificio. Poi, ricambia con paesaggi maestosi, con la sensazione di dominare con la vista dall'alto in basso.

La montagna è accessibile a tutti con un biglietto da centomila lire. Tanto è sufficiente per comprarsi un buon paio di pedule, o scarponcini. Con quelli si possono fare passeggiate, ribattezzate trekking negli anni Ottanta. In un'ora di cammino si possono superare dislivelli anche di qualche centinaio di metri. Lasciare la macchina al rifugio-base e inoltrarsi nei boschi sulle pendici dei monti è un attimo. Questo è il primo passo, che comunque richiede uno sforzo mentale non da poco per una civiltà che si sta urbanizzando e che se non ha l'autosotto casa va in crisi.

Una volta compiuto il battesimo tra i monti si può passare al trekking vero e proprio. Difficoltà? Zero assoluto. Certo, ci vuole un approccio corretto, bisogna saper quantificare le proprie forze, bisogna percorrere i sentieri segnati dal Cai, muniti di zaino con dentro borraccia e i cosiddetti generi di conforto, un minikit di pronto soccorso, qualche indumento di ricambio. A questo punto si possono studiare i percorsi, individuare i rifugi in cui si può dormire, i posti dove eventualmente si può piantare la tenda.

Dopo un'estate trascorsa in questo modo, confrontandosi con i propri limiti, con la resistenza, con lo spirito di sacrificio si può dare uno sguardo al ventaglio di opportunità che si possono iscriverne sotto l'egida dello sport. Arrampicata libera. Alpinismo. Mountain bike. Volo libero in deltaplano o parapendio. La corsa e l'orientamento. Chi va matto per l'acqua non può ignorare canoa, kayak, rafting e hydrospeed. Volendo, si possono inserire anche la pesca e l'escursionismo a cavallo, ma già si sconfinano in altri ambiti. Infine, lo sci. Sci alpino e sci di fondo, praticabile anche nei mesi estivi sulle nevai perenni della corona alpina.

Ma provate ad andare in montagna per volare. Come consigliano quelli del Bricons Flying club di Canazei: «Monte Cucco, in provincia di Perugia, è un bel posto per veleggiare: il vento sostenuto permette lunghi voli in dinamica anche quando il tempo non è dei migliori».

Giulio Vercelli all'apparenza è un tranquillo pensionato, in realtà dentro è animato dal sacro fuoco del volo. È uno dei responsabili della Fivl, la Federazione italiana volo libero, che ha sede a Torino. «Io ho 63 anni e sono ormai 16 anni che faccio il volo libero, sia in deltaplano sia in parapendio. Il volo più bello l'ho fatto a 60 anni. Sono partito praticamente dal Serre Chevalier, in Francia, e sono sceso giù, verso Torino». Come è nata la passione per il volo? «La passione nasce guardando gli altri. Un giorno,



Sigi Tischler/Ansa

Montagne volanti

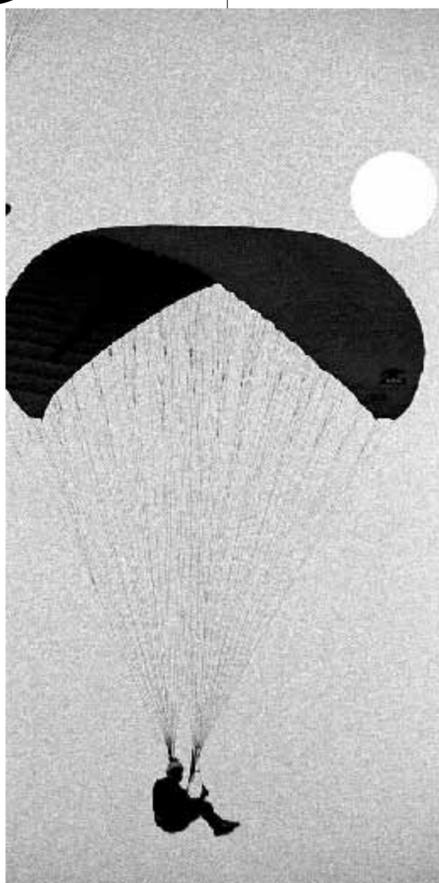
Parapendio, quando il brivido è un piacere

durante un giro in montagna, arrivi ad un punto di decollo, dove partivano dei deltaplani. Cominciai a scambiare chiacchiere, ad informarmi e mi resi conto che era una cosa fattibile. Anche se... poi a volte si rinuncia perché la moglie protesta, perché hai i figli piccoli, perché non hai molto tempo libero a disposizione, ecco soprattutto questo. L'ultima preoccupazione è il denaro. Il volo libero non è molto costoso, anzi si spende meno che a giocare a tennis o correre in motocicletta».

Quanto costa l'attrezzatura? «Il discorso va preso un po' da lontano. Innanzitutto è indispensabile frequentare un corso per imparare a volare. Non è difficile, però un corso può durare dai tre ai sei mesi. Ci sono un po' di serate in cui si insegna la teoria e poi si fa tanta pratica nei week-end. Se si trova eccezionalmente bel tempo per tre mesi di fila allora dura poco, altrimenti si può arrivare anche a sei mesi, perché bisogna attendere le giornate giuste per lanciarsi. Il costo di un corso per parapendio va da un milione a un milione e mezzo al massimo. Il deltaplano costa un po' di più, da un milione e mezzo ai due abbondanti».

Il rischio di incidenti è frequente? «Tutto dipende se uno si sopravvaluta, come in tutti i campi. Ma questo sport non è più pericoloso di altri. La durata dei corsi è lunga anche perché una delle cose importanti è il processo di maturazione che ognuno deve compiere. Prendere confidenza con il mezzo, con la sensazione di vuoto, con il proprio corpo e con i propri limiti». Quali sono i posti migliori in Italia per volare? «I posti sono veramente tanti. Per citare i più noti si può dire Feltre (Belluno), Canazei in Trentino dove tra poco si terrà il campionato italiano di parapendio, il lago d'Isèo tra Brescia e Bergamo, Cornizzolo, tra Lecco e Como, sopra il lago di Como. In Lombardia c'è ancora Laveno. In Piemonte tutta la fascia dal biellese fino al cuneese. E poi non si può dimenticare Monte Cucco, in provincia di Perugia, dove c'è l'università del volo libero». Che distanza si può percorrere in volo? «In parapendio si coprono tranquillamente settanta-ottanta chilometri, a volte anche cento. Con il deltaplano è normale arrivare a cento-centodieci chilometri ogni volo, come è successo ad esempio nel recente campionato italiano svoltosi in Umbria».

Dalla Svizzera (sopra) all'Australia (sotto) il parapendio (paracadutismo lanciandosi da cime montagnose) è uno sport in decisa ascesa



David Gray/Reuters

ORIENTAMENTO

Vietato perdere la bussola

Perché per riuscire in questo sport bisogna avere gambe buone, ma anche cervello fino. Ci sono due versioni base: quella estiva che è corsa e orientamento e quella invernale, sci di fondo e orientamento. A queste si aggiungono numerose variabili. A cominciare dall'accoppiata con la mountain bike, o dal praticarlo nell'oscurità della notte.

Gli strumenti base sono una cartina topografica muta e la bussola. I partecipanti alle gare si ritrovano nel punto di partenza, di solito in mezzo ad un bosco, con questi soli due aiuti. Sulla cartina sono segnati i punti da raggiungere (con un ordine prestabilito oppure a casaccio). Ogni tappa è contraddistinta dalla presenza di una lanterna, solitamente avvolta in carta bianca e arancione, e da un punzone. A vigilare c'è sempre un giudice di gara. Quando l'orientista scova la lanterna punzonerà il suo talloncino di partecipazione e via alla ricerca del prossimo. Fidandosi solo del proprio senso dell'orientamento e aiutandosi con la bussola per rintracciare l'azimut e leggendo la mappa per capire l'orografia del terreno.

Questo sport è di provenienza nord europea. In Scandinavia è molto diffuso. Da noi, dove è apparso nella prima metà degli anni Ottanta, si pratica prevalentemente nell'arco alpino, ma negli ultimi anni anni la passione si è estesa anche nel Centro Italia, in particolare in Toscana.

Le prossime gare si terranno il 30 agosto ad Arpy-Colle S. Carlo (Aosta), Predaia (Trento) e Prà Catinat (Torino). Ogni gara è contraddistinta da un nome. I gruppi piemontesi sono i più spiritosi. L'appuntamento torinese è intitolato "Dove osano gli orientisti". A seguire, ecco gli altri da non perdere: l'11 ottobre a Domodossola "O funghi o lanterne"; il 31 ottobre a Moncalieri "La notte degli orientisti viventi"; l'8 dicembre ad Avigliana "L'ultima chance".

Quattro modi per vivere l'acqua...alta

Un elemento onnipresente in montagna è il fiume. Come un rapporto madre-figlio. Ogni vetta dà origine ad un corso d'acqua. L'idea di discenderli per arrivare a valle ha sempre affascinato, anche per la sensazione di avventura che l'impetuosità dei torrenti trasmette. Oggi si usano quattro diversi tipi di imbarcazioni per correre sull'acqua. La canoa è il classico, il kayak è la versione moderna e sportiva, il rafting è una sorta di gommone che consente di trasportare un gruppo di persone, l'hydrospeed è il mezzo per lo sport estremo. Gruppi canoistici esistono in tutte le città, mentre per il rafting bisogna andare in località specifiche in Valtellina, nella Valle d'Aosta o in Trentino ma anche in Calabria se non si vuol strafare a andare in Colorado, là dove si sono esibiti primi amanti del rafting, fatto su camera d'aria di camion (gonfie naturalmente). Nel Parco nazionale dello Stelvio, sul fiume Noce, si possono compiere diversi chilometri. La discesa "bat" di 4 km ed è il battesimo del fiume. La discesa "explorer", (18 km), sfocia nel lago Santa Giustina.

La corsa è davvero in salita

La corsa in montagna è l'ultima novità tra gli sport da effettuare in quota. La disciplina ha preso spunto dagli allenamenti sugli altipiani dei keniani, tra i più forti atleti di fondo e mezzofondo. Basta mettersi a correre? No. Ci sono tecniche di allenamento diverse, dalla corsa su pista o dalla corsa campestre. La corsa in montagna affronta tipi di terreno diversi (sterrato, prato, ma anche asfalto) e soprattutto da forti dislivelli altimetrici. Per praticarla a livello agonistico bisogna essere ben allenati. Una parolina chiave, per questo sport, è fartlek. Un termine che riassume una precisa tecnica di allenamento in uso da molti anni in quasi tutti gli sport di resistenza: 20' di corsa blanda, allungo di 150 metri e recupero in 3' correndo più lentamente. Si prosegue così per 40' aumentando, dopo ogni allungo, il tempo di recupero. Il percorso può avere dislivelli lievi o anche forti pendenze. In questo caso il fartlek dovrà essere rapportato all'impegnatività del tracciato. Nei casi estremi il fartlek sconfinerà nello skyrun, la corsa delle vette.

Mountain bike

Le due ruote alternative

C'era l'idea che la bicicletta, da passeggio o da corsa, fosse un mezzo ammuffito, appartenente a un'altra epoca. Così la mountain bike con la sua linea nuova e fresca, con i pneumatici a carrarmato e una quantità mai vista di rapporti, anche agilissimi da poter salire una parete verticale senza fare sforzi, dilagarono. Inizialmente i ciclisti, quelli che in bici fanno le gare per intendersi, la boicottarono. Per andare sullo sterrato continuarono a preferire il ciclismo. Una disciplina che oggi, a una dozzina di anni di distanza, è praticamente scomparsa, sostituita dalla mountain bike che è decisamente un mezzo più adatto per inerparsi sui sentieri di montagna. Il calendario delle gare (mediamente si percorrono 30 km) è zeppo di appuntamenti in ogni provincia. È obbligatorio l'uso del casco protettivo come ci insegna Paola Pezzo, la campionessa di Atlanta '96 della specialità (e anche campionessa mondiale) mentre è di questi giorni il successo della Civetta Superbike, 65 km partendo da Alleghe (2500 m di dislivello sulle pendici del Civetta) cui hanno partecipato 1022 atleti di 6 nazioni.

Il boom della mountain bike è ascrivibile alla metà degli anni Ottanta. Solo che la maggioranza dei pedalatori la usava nelle strade cittadine. La mountain bike era uno status symbol (ancora i telefonini dovevano essere inventati) edonista e giovanile.

Un modo per avvicinarsi alla montagna può anche essere quello di conoscerne i termini. Di seguito proponiamo un sintetico elenco di vocaboli necessari per approcciarsi all'alpinismo, tratti dal sito internet della Gazzetta dello sport (www.gazzetta.it), dove è presente l'intero alfabeto di questo sport.

Alpinismo. L'attività di salire le montagne di ogni difficoltà, nata inizialmente sulle Alpi. Il termine oggi ingloba tutte le attività relative allo scalare, quindi anche l'arrampicata in tutte le sue forme.

Arrampicata artificiale. Qualsiasi tecnica che comporti l'uso di chiodi, spit o nut per la progressione diretta. Lo scalatore procede piantando col martello chiodi normali o trivellando fori per spit; vi aggancia staffe e mette i piedi sui gradini di queste.

Arrampicata classica. Salita di una parete in ambiente montano con l'uso di ancoraggi tipo chiodi e nut, senza poter utilizzare i movimenti tipici dell'arrampicata mo-

Da arrampicare a trekking, tutto quel che c'è da sapere

L'alfabeto più alto del mondo

derna per il rischio, dovuto alle protezioni lontane o non del tutto affidabili, di voli lunghi del capocordata.

Arrampicata libera. Dal termine anglosassone Free climbing. Indica la salita di una parete senza utilizzare chiodi, spit o altri ancoraggi né per la progressione né per il riposo, ma soltanto per protezione dalla caduta.

Cascata di ghiaccio. Colata gelata di acqua di fusione oppure di torrente. L'alpinismo su cascata di ghiaccio ha assunto nelle ultime decadi tecniche e dignità proprie.

Cliffhanger. Gancetto d'acciaio usato per la progressione in artificiale appoggiandolo alle asperità della roccia. È usato anche durante

sulle dita e avere una migliore presa.

Moschettoni. Di diverse forme e dimensioni, è l'anello apribile con chiusura a scatto che permette di collegare la corda ai chiodi o alle protezioni. Può essere di sicurezza se dotata di ghiera.

Nut. Blocchetti metallici la cui forma più in uso è quella a cuneo o tronco di piramide. Muniti di cavetto metallico o di cordino sono incastrati nelle strozzature delle fessure. Sono in uso normale solo dagli anni settanta.

Sherpa. Gruppo etnico del ceppo tibetano che vive ai piedi dell'Everest. Il nome però è diventato sinonimo di portatore d'alta quota.

Spit. Chiodo autoproforante che

si infigge con il perforatore. L'uso dello spit ha rivoluzionato l'arrampicata, permettendo un notevole balzo in avanti nell'evoluzione delle difficoltà possibili in arrampicata libera.

Trekking. La camminata in alta montagna anche battendo vie inesplorato per arrivare alla cima e senza escludere alcune delle difficoltà proprie dell'alpinismo e delle scalate. Come sinonimo di sport-vacanza è circoscritto alle fatiche scelte per svagarsi uscendo dai circuiti classici delle alture (mete preferite non soltanto le Alpi e l'Himalaya ma soprattutto le Ande che offrono una varietà di panorama e di livelli di impegni ineguagliabili) mentre come sinonimo di disciplina sportiva arriva ad avvicinare le prove più impegnative degli sport estremi (gli 8 mila ad esempio) ma anche le lunghe traversate dei deserti e delle zone più impervie del globo.

PAGINA A CURA DI

FRANCESCO DRADI