

## la canoa

Giù in fretta tra le rapide  
Mentre fuori tutto rallenta

Francesca Sancin

**ROMA** Pericolo. Sfida. Bisogno di emozioni. Roba per pochi eletti, un po' matti. Così in genere si etichettano (e si liquidano velocemente) gli sport estremi. E mentre "i marziani" inforcano un paio di sci per gettarsi da pendii vertiginosi - o a bordo di un'esile canoa duellano con le rapide di un fiume - il resto del mondo è disposto al massimo a godersi in poltrona, davanti al piccolo schermo. La sorpresa? Chi rischia l'osso del collo praticando gli sport estremi è pronto a giurare invece che «l'osso del collo è proprio l'ultima cosa che vuoi mettere in gioco». Anzi, se lo fai, lo sport diventa «una dipendenza da adrenalina, una droga». E le emozioni sono «emozioni comprate», che non valgono nulla. Parola di Enrico Piccone, quarantacinque anni e quasi un quarto di secolo di sport da brivido alle spalle. Romano, imprenditore nel mondo del fitness, ha fatto un po' di tutto, dal rafting allo sci estremo. Ad andare in canoa tra rapide, salti e mulinelli ha cominciato quasi per caso. Come fosse una naturale evoluzione della sua pratica sportiva. Già a dieci anni praticava tuffi. Crescendo si è dato alla barca a vela e al surf. Visto che c'era ha seguito anche la scia del padre, appassionato di pesca subacquea, e ha provato l'immersione. Un connubio col mare, strizzando però l'occhio alle cime: «Sono sempre stato anche un grande appassionato di montagna. Così è successo che ho "scoperto" i fiumi, un elemento misto che unisce le vette al mare». Nei primi anni Novanta Enrico ha partecipato con un gruppo di amici a varie spedizioni in Canada, negli Stati Uniti, in Perù e in mezza Europa. Alla ricerca della sua, personalissima, strada: «Essere in un fiume in canoa è un'esperienza coinvolgente. Non è come nel rafting, dove sei in un gommone, coi compagni, sollevato dall'elemento liquido. In canoa sei solo con il fiume». Solcando il fianco di una montagna l'acqua sceglie il suo percorso: «tu devi essere bravo a trovare la tua via. La canoa la disegna nell'acqua, come fanno gli sci sulla neve quando scendi dalla cima di un monte. In fondo anche la neve è solo acqua congelata».

Più le difficoltà aumentano e più l'esperienza diventa totalizzante: «Ti accorgi di vivere delle esperienze dove c'è una dimensione completamente dilatata. Cambia la tua percezione del mondo. L'attimo di un salto si trasforma in un tempo infinito». L'acqua, insomma, diventa una strana macchina del tempo: all'accelerazione del movimento risponde, in modo inversamente proporzionale, un rallentamento delle immagini mentali. La coscienza del presente diventa la capacità di avvertire come ogni singolo attimo affiora sulla superficie del tempo fino a divenire presente: «Quando entri nell'acqua in canoa sei completamente avvolto da questo elemento e completamente concentrato. Non capita nemmeno di pensare. Un salto di dodici metri non dura il secondo e mezzo che sei in volo. È come se ti vedessi dall'esterno. Un film che guardi e proietti. Quasi come in Matrix, quando il protagonista combatte contro l'agente Smith... Sulle prime i movimenti dell'avversario gli paiono velocissimi. Poi scatta qualcosa, gli sembrano sempre più lenti, finché schivare i colpi diventa elementare».

Così, quando si scende dalla canoa «ci si porta dietro una sensazione di grande pienezza e felicità. È un po' come plasmare un'opera d'arte: disegni una linea d'acqua di cui non resta traccia, se non dentro di

te. Per questo molte discese non le ho fotografate né filmate».

In questo turbinio di emozioni la paura dove va a finire? Non c'è? Oppure è pronta a sbucare da dietro l'angolo di un'emozione? «Per praticare sport estremi bisogna essere al top, fisicamente e mentalmente. Se non sei allenato a gestire l'emozione, questa si trasforma in paura». E allora le cose si complicano perché nei momenti più difficili la lucidità è indispensabile: «Mi è capitato di rovesciarmi nei pressi di un salto o di un impraticabile, uno di quei tratti di fiume, cioè, da cui a nuoto non esci integro. Una volta mi è accaduto in Perù, nel 1987, sul fiume Urubamba, sotto Machu Picchu. In quegli attimi è fondamentale restare concentrati. Per afferrare la corda che ti getta un amico dalla riva, aggrapparti ad una roccia o fare eskimo, cioè raddrizzare la canoa e ritrovare la linea di condotta. Mi è capitato anche di non avere più la forza di raddrizzarmi, perché dopo due o tre tentativi ti finisce il fiato... Allora esci dalla canoa. Provi a tornare in superficie e sei sommerso dall'acqua, bevi, vedi un attimo la luce e in quel secondo devi avere la fortuna, la forza, la lucidità di alzare il braccio e afferrare quella corda che ti salva la vita». Il momento del confronto con la natura è strettamente personale. Un tu per tu con la forza degli elementi più che una sfida «perché sai che sei una pulce rispetto a un gigante». Nello stesso tempo, però, l'apporto dei compagni è fondamentale. Per condividere, a posteriori, l'esperienza e per ricevere soccorso nei momenti critici. Sapendo che purtroppo, anche quando fai tutto il possibile, l'imprevisto può essere fatale: «Il mio più caro amico è morto in canoa. Se ti incastri tra le rocce, con tonnellate di acqua che ti scorrono sopra, i tuoi compagni riescono a tirarti fuori... Ma c'è un tempo limite. Dopo i quattro minuti inizia un processo irreversibile».

Stando a chi li pratica, insomma, gli sport estremi non sono sinonimo di "genio e sregolatezza". Assomigliano piuttosto a una partita a scacchi con se stessi un po' movimentata: «Non nego che alcuni miei colleghi siano un po' "esaltati"... Non è il mio approccio. Io voglio mettere in gioco la mia intelligenza motoria. E la capacità di emozionarmi. Ma l'osso del collo, quello mai».



Verticali mozzafiato, correnti e mulinelli. Tutte le frontiere dove i pionieri del rischio si confrontano coi loro limiti. Scalando una parete o cavalcando in rafting i fiumi più impetuosi

Giancarlo De Leo, 46 anni, istruttore di nuoto da quando ne aveva 16. La sua «missione» è aiutare le persone che vorrebbero immergersi ma non riescono a osare

## «Paura dell'acqua? Vi insegno io come sconfiggerla»

**ROMA** Che sia l'azzurro addomesticato di una piscina o il blu sconfinato del mare poco importa. C'è chi li teme entrambi. Chi si sente irrimediabilmente terrestre, come fosse una religione. E ci sono quelli per cui l'acqua resta un mistero, come la matematica o l'altro sesso. A qualunque categoria appartengiate, c'è una persona che può spiegarvi l'acqua. Perché lo fa per "vocazione". «Sono nato per insegnare a nuotare» dice Giancarlo De Leo. Da quasi trent'anni (anche se ne ha solo quarantasei) collabora con la Federazione italiana nuoto formando gli istruttori; da dieci lavora per il S.I.T., il Settore istruzione tecnica del Comitato regionale laziale. Nel tempo libero invece si dedica ai «casi disperati». Alle persone che hanno paura dell'acqua e che a mollo non metterebbero neppure la punta dell'alluce.

Lo incontriamo al Circolo Belle Arti di Roma, il giardino segreto dove viene a rilassarsi. In acqua, naturalmente. «È sano tenerla se non si hanno gli strumenti adeguati. Ma se c'è stato un ambientamento suffi-

ciente - promette - la paura svanisce».

Giancarlo parla dell'acqua come fosse la donna della sua vita. Dopo mezz'ora che racconta di lei ti viene voglia di conoscerla. Di sperimentare uno dei tantissimi modi in cui il nostro corpo sta a galla: «Posso leggere il giornale comodamente "sdraiato" sull'acqua. Una volta ci ho finito le parole incrociate. Galleggiare o andare a fondo sono degli atti consapevoli. Ci sono nuotatori che non sono in grado di stendersi sul letto di una piscina, a un metro di profondità, o che nuotano ottusamente, senza creatività. Accade perché i bambini che arrivano in piscina vengono avviati troppo precocemente ai quattro stili. A mio avviso i modi di nuotare non sono quattro, ma infiniti. Cambiano da persona a persona e variano a ritmo delle trasformazioni del corpo attraverso il tempo». Ma come si acquista la consapevolezza di sé e del proprio muoversi nell'elemento liquido? «Basta girare due dita nell'acqua, così - e distende il braccio in avanti, come se dovesse dare una forchet-



tata a un piatto di spaghetti posto su un altro tavolo - Tutto il corpo segue il movimento di rotazione. In acqua basta capire tre cose: scivolamento, galleggiamento, immersione». La mette giù semplice, come Piero Angela che spiega la teoria della relatività. «Il sistema idrostatico è perfetto, in acqua non si bara, è davvero "trasparente"... Nuotare è un continuo "problem solving". La voglia di sperimentare dovrebbe essere

indotta in ogni allievo. Non è anarchia, ma libertà di scelta. Consapevoli dell'acqua, cioè di come reagisce, e nell'acqua, cioè del nostro corpo e del suo muoversi».

Giancarlo De Leo ha battezzato questa doppia consapevolezza "aquawareness". Sul suo sito ([www.aquawareness.com](http://www.aquawareness.com)) la definisce come una «meditazione galleggiante». Che viene da molto lontano: «Le prime percezioni del nostro essere al mon-

## la montagna

Ande, torna in un film  
l'arrampicata maledetta

Mirella Caveggia

**TORINO** «Il freddo non fa cassetta» ha detto un giorno Dino de Laurentis all'autore del famoso documentario Italia K2 (1954), Marcello Baldi, che sognava di fare un lavoro cinematografico in grado di dare davvero l'idea di una spedizione. Ma ha smentito l'affermazione del produttore il bellissimo film di Kevin Macdonald intitolato "Touching the Void", proposto fuori concorso alla settima edizione del Cervino International Festival. Interpretato da Brendan Mackey e Nicholas Aaron, con il commento fuori campo di alcuni protagonisti della vicenda narrata, questa fiction si ispira ad un'esperienza che durante un'ascensione sulle Ande peruviane ha stretto nella trappola di un destino raccapricciante Simon Yates e Joe Simpson: un'avventura rievocata anche in un libro scritto da Simpson stesso una decina di anni fa e pubblicato in Italia da Vivalda con il titolo "La morte sospesa..."

Nella giuria della rassegna valdostana, che spazia nell'universo alpinistico dall'indagine ambientale e geografica all'osservazione antropologica, figurava anche Simon Yates. Nato a Leicestershire nel 1963, e abitante in Cumbria ai confini con la Scozia, in vent'anni di carriera di alpinista professionista, questo esploratore delle vette si è recato dall'Alaska all'Australia, dall'estremo nord canadese al Sudamerica. Ha scalato una decina di volte la catena del Karakorum, e in Kazakistan ha aggredito con passione molti "seimila". Recentemente è stato il primo a salire sul monte Ada nella Terra del Fuoco.

La trama: corre l'anno 1985, quando Simon, ventidue anni e il venticinquenne Joe, altro giovane alpinista, intraprendono la salita, mai effettuata prima, della parete ovest della Siula Grande (6.536 m) nelle Ande peruviane. L'ascesa, ostacolata da asperità e da passaggi imprevisibili e difficili, è coronata dall'arrivo alla vetta. L'abbraccio tradizionale, l'affissione della bandierina e, molto presto, la via del ritorno, con una grande soddisfazione e il peso della stanchezza. La discesa rivela strapiombi vertiginosi e superfici senza fine coperte di neve farinosa, un vero incubo, «l'insidia più orrenda, snervante e perico-

losa che si possa immaginare». Joe scivola e si rompe una gamba. L'osso, fortemente sollecitato, gli ha lacerato la carne e i muscoli. Stordito e sanguinante, rimane immobile. Il minimo spostamento sulla parete verticale lo fa urlare di dolore. Intorno solo bufera, gelo e la notte ormai incombente. E nessuna speranza di soccorso. Simon, impossibilitato ad aiutarlo, pena il volo di entrambi nel vuoto, si rende conto di non avere scampo. Con le mani irrigidite dal freddo estrae un coltello e recide la fune di 8 millimetri di spessore che li tiene legati affidando al compagno di cordata al suo destino. Il gesto estremo gli consente di rientrare al campo base, fisicamente esausto e divorato dal rimorso di avere ucciso Joe per avere salva la propria vita. Passati tre giorni, il miracolo: Simpson riappare. Dopo una caduta in un crepaccio, dopo aver vagato con incredibile forza di volontà nella ricerca di una salvezza fra labirinti di ghiaccio, tormentato dalla sete e da dolori insopportabili, in preda ad allucinazioni, si trova nei pressi della base dove chiede e riceve aiuto. Bisogna leggere il libro e vedere le poderose immagini di un film di estrema suspense per intuire anche i risvolti psicologici di una esperienza tanto spaventosa.

Yates l'ha superata. Vedendolo a quasi vent'anni di distanza sprizzare allegria e simpatia, in contrasto con la figura chiusa e silenziosa dello scalatore tradizionale, ci si domanda come abbia potuto uscire indenne nel fisico e nella psiche da una simile avventura. E come lui e il suo compagno d'impresa, una laurea in Lettere e un attivismo energetico in Greenpeace, abbiano continuato a viaggiare e a compiere scalate ad alti livelli in tutto il mondo.

Lo ha provato la smagliante serie di diapositive che hanno illustrato il racconto semplice di Simon Yates delle sue più fantastiche esperienze alpinistiche: vette di fiaba, panorami d'eccezione, stupefacenti pinnacoli, spazi abbaglianti e senza fine. Australia, Pakistan. Tailandia Patagonia... Ma ci sarà pure qualche montagna che non ha mai visto? «A lot - risponde - Sì, tante. Perché i costi sono enormi. Così per fare quattrini mi dedico alla scrittura e, con meno entusiasmo, a lavori umili ma strapagati come le arrampicate da uomo ragno sui più alti edifici metropolitani per collocare pannelli, pulire pareti, lucidare vetrate. E se i compagni operai che sanno la mia storia mi pigliano in giro, mostro il coltello che potrebbe dare un taglio anche alle loro imbracature se non la piantano». Si capta in maniera nitida uno spirito vivacissimo, forse talmente turbolento da creare qualche problema nella vita normale... «A venti, trent'anni partire, salire, scalare era un'ossessione - spiega ancora Yates - Poi ho cominciato a essere più ragionevole e a cercare ritmi meno frenetici. Ho trovato una moglie comprensiva, scalatrice anche lei, e ho una figlia di 12 settimane. Finirò col fare il direttore di banca...».

C'è una domanda inevitabile... È rimasto amico di Joe? «Amici non siamo mai stati - risponde - Nelle spedizioni in montagna si è come soci in affari. Lega di più lo scopo dell'ascensione che il nodo dell'amicizia. E comunque si è sempre delle unità autonome, la corda non è il cordone ombelicale. Con Joe Simpson, dopo quell'esperienza non c'è più un gran rapporto». Questo è Simon Yates, uno che, se gli chiedi, che cos'è per lui la montagna, ti risponde: «Lo scopo della vita, l'unico vero, quello che dà un senso assoluto di libertà».

do avvengono ad occhi chiusi, immersi nel liquido amniotico. La materia fluida ci fornisce la prima interfaccia con il mondo, il primo contatto con la dimensione del sensibile, la prima esperienza dei limiti, attraverso cui si sviluppa l'embrione della nostra futura identità. In essa cominciamo a disegnare i nostri confini col mondo esterno e insieme a percepire dall'interno la nostra corporeità. Ritrovare la traccia sepolta di quelle primordiali esperienze sul fondo di noi stessi significa dunque ritrovare il proprio orizzonte di esseri viventi, la nostra prima e vera madre lingua».

L'aquawareness non è comunque solo una faccenda "da grandi". Tradotta in un linguaggio da bambini, significa imparare l'immersione raccogliendo un giocattolo sul fondo della piscina o sguazzare sicuri, inaffondabili come una paperella di plastica. «Si tratta di educare i bambini all'acqua e con l'acqua»: a parlare questa volta è Marco Garosi, direttore tecnico del Circolo Belle Arti e ct della nazionale di nuoto pinnato.

Con lui Giancarlo De Leo divide la passione per l'acqua e per la ricerca: «Non si smette mai di sperimentare. Matt Biondi nuotava coi delfini, Alexander Popov pratica ancora esercizi di acquaticità col suo allenatore. Ne conosce circa 1200 e pare che ne tenga segreta la metà».

Al di là dell'eccellenza della prestazione, il punto fondamentale è la sicurezza. «L'allievo - spiega De Leo - è davvero ambientato quando galleggia staticamente e stabilmente in più modi, quando sa affondare, se lo vuole, e controlla gli scivolamenti, la loro velocità e direzione». De Leo chiama questo livello "basic swimming": un'abilità che permette al nuotatore di cavarsela in situazioni difficili. «Un mio ex allievo, un bimbo - racconta ancora - di dieci anni ha salvato la madre durante una vacanza. La donna è stata colta da un attacco di panico: il bambino ha cominciato a parlarle ed è riuscito a riportarla a riva. Mostrandole che non era lui a sostenerla, ma l'acqua».

fra.san