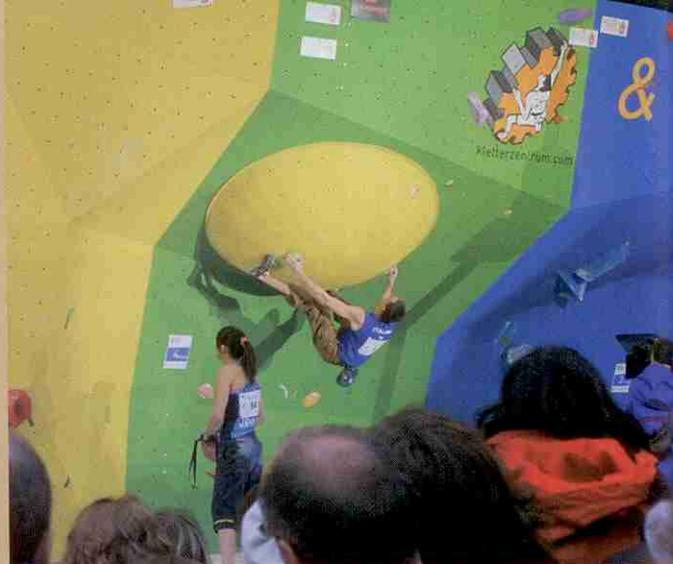
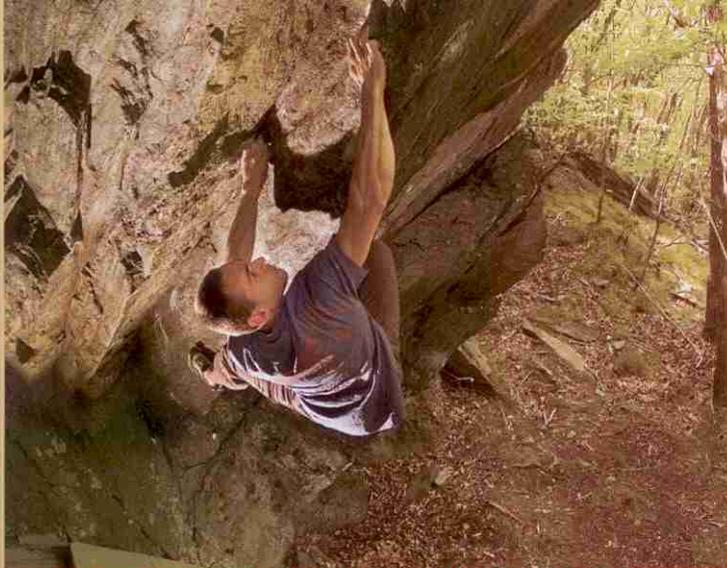


fiamme oro



UN PASSAGGIO DI UNA GARA INDOOR DI BOULDER, BELLI





... MA ARRAMPICARSI ALL'APERTO È UN'ALTRA COSA

Arrampicata sportiva. Un mix di forza, resistenza e potenza esplosiva, per uno sport da veri uomini ragno

di **Anacleto Flori**

**L**e braccia e le gambe si allungano e si contraggono rapide sulla roccia alla ricerca di nuovi appigli. Le dita danzano nell'aria, poi artigliano un appoggio, questione di attimi e subito sono di nuovo lanciate verso l'alto, alla conquista della cima. L'ascesa è così rapida, e apparentemente senza fatica, che tutto il corpo sembra essere di colpo diventato leggerissimo e la forza di gravità non esistere più... Il protagonista di questo straordinario "effetto leggerezza" è il nostro "spider man" Christian Core, 35 anni di Savona, uno degli atleti più rappresentativi del Gruppo sportivo delle Fiamme oro, alfiere incontrastato dell'arrampicata sportiva cremisi ed unico "climber" ad avere vinto tutte le maggiori competizioni internazionali mondiali: due Coppe del mondo conquistate (1999, 2002), un Campionato iridato (2003) e uno europeo (2002), un Campionato europeo militare (1999), cinque italiani (1997, 2002, 2004, 2005 e 2006), quattro Coppe Italia (1999, 2001, 2002 e 2003) e vincitore degli Extremes games in California (1998) e del Dima Rock Master (2005). Un palmarès di assoluto prestigio in una disciplina relativamente giovane.

### La storia

A differenza dell'alpinismo classico, l'arrampicata ha scelto la strada della competizione pura. L'obiettivo è quello di scalare le pareti senza l'aiuto di strumenti artificiali: corde, chio-

### ... E GLI ALTRI?

Pensare alla neve e al ghiaccio con le temperature di questo periodo, sembra quantomeno fuori luogo; se però pensiamo agli atleti e ai tecnici delle discipline invernali allora non è poi così strano. Infatti tutte le discipline invernali del Centro nazionale Fiamme oro di Moena sono già al lavoro. I settori dello sci alpino e dello snowboard, ad esempio, faranno rotta verso l'inverno australe, ed in particolare sulle nevi argentine di Ushuaia e Las Lenas o quelle cilene di Valle Nevado, per poter affinare la preparazione tecnica e testare i materiali per l'imminente stagione agonistica. Anche lo sci di fondo ed il biathlon, sfruttando invece le nevi dei ghiacciai europei, stanno svolgendo gli allenamenti intervallandoli con sedute di skiroll (attrezzi dotati di ruotine gommate che consentono di simulare il movimento della sciata su neve), oltre all'immane preparazione atletica. Per il biathlon è necessario allenarsi su percorsi dove sia contemplato un poligono per poter affinare il tiro e mettere a punto l'arma con la quale si gareggerà nelle competizioni mentre per gli atleti della combinata nordica (sci di fondo e il salto dal trampolino) si aggiungono le sedute sul trampolino. In estate le strutture vengono rese fruibili grazie ad alcune ingegnose soluzioni: i binari della rampa di lancio sono in ceramica per agevolare lo scivolamento degli sci, la sezione di volo ed atterraggio è ricoperta di materiale sintetico mentre la zona di frenata di scarti di segheria. Il bob concentra quasi tutta la preparazione in pista abbinandola a prove su strutture ove sono presenti dei binari su cui poter collocare il mezzo ed eseguire dei test di spinta. Nelle discipline del pattinaggio di velocità e di figura, non essendo l'Italia dotata di strutture al chiuso, gli atleti sono costretti a recarsi all'estero o fruire degli stadi del ghiaccio di Baselga di Pinè e di Collalbo. Insomma anche le Fiamme oro della neve e del ghiaccio stanno affilando le armi.

di, imbragature e moschettoni vengono infatti usati soltanto per garantire la sicurezza degli atleti. A stabilire le prime regole fu lo statunitense John Hill, a metà degli Anni '50, e non è un caso se il "free climbing" mosse i primi passi proprio negli Usa, grazie alla abbondanza di pareti di granito che, contrariamente a quelle calcaree, offrivano solidi appigli agli arrampicatori. I primi a introdurre l'arrampicata nel Vecchio Continente furono invece gli inglesi, i quali dovendo accontentarsi di montagne non molto elevate, cercavano in questo modo di rendere più avvincenti e difficili le scalate. Il passo successivo nell'evoluzione dell'arrampicata fu la nascita delle competizioni:

le prime gare si svolsero in Italia a Bardonecchia (To) nel 1985. Fu una data storica, da quel momento l'arrampicata si guadagnò lo status di una vera disciplina sportiva con tanto di federazioni internazionali, anche se all'inizio ci fu molto scetticismo e alcuni tra i più forti arrampicatori si rifiutarono di partecipare alle gare. Sulla scia del crescente successo, soprattutto tra i giovani, a metà degli Anni '80 nasce anche in Italia la Federazione arrampicata sportiva italiana (Fasi) con sede a Torino, mentre risale al 1990 la prima squadra nazionale di arrampicata. La disciplina diventa così di interesse nazionale anche per i Gruppi sportivi "militari" della polizia e dei carabinieri. Il 7 febbraio 1992, con l'affiliazione alla Fasi, muove i primi passi ufficiali il settore dell'arrampicata delle Fiamme oro che stabilisce la propria sede presso il Centro addestramento alpino di Moena (Tn), nella terra ladina della Val di Fassa. Il primo atleta ad essere arruolato fu Igor Vian al quale seguirono Luca Giupponi (attuale istruttore presso la Sezione attività alpinistiche del Centro), Alberto Gnerro, Marcello Bruccini fino ad arrivare a Christian Core. Storico coordinatore del Centro (dal luglio 1992) è Igor Cigolla. Una delle caratteristiche principali del gruppo di arrampicata delle Fiamme oro è sempre stata la stretta connessione con l'attività istituzionale: gli atleti della specialità, una volta appese le scarpette al chiodo, entrano a far parte del quadro degli istruttori del Centro addestramento alpino di Moena, in modo da garantire il mantenimento di un target di professionalità e preparazione di assoluto level-

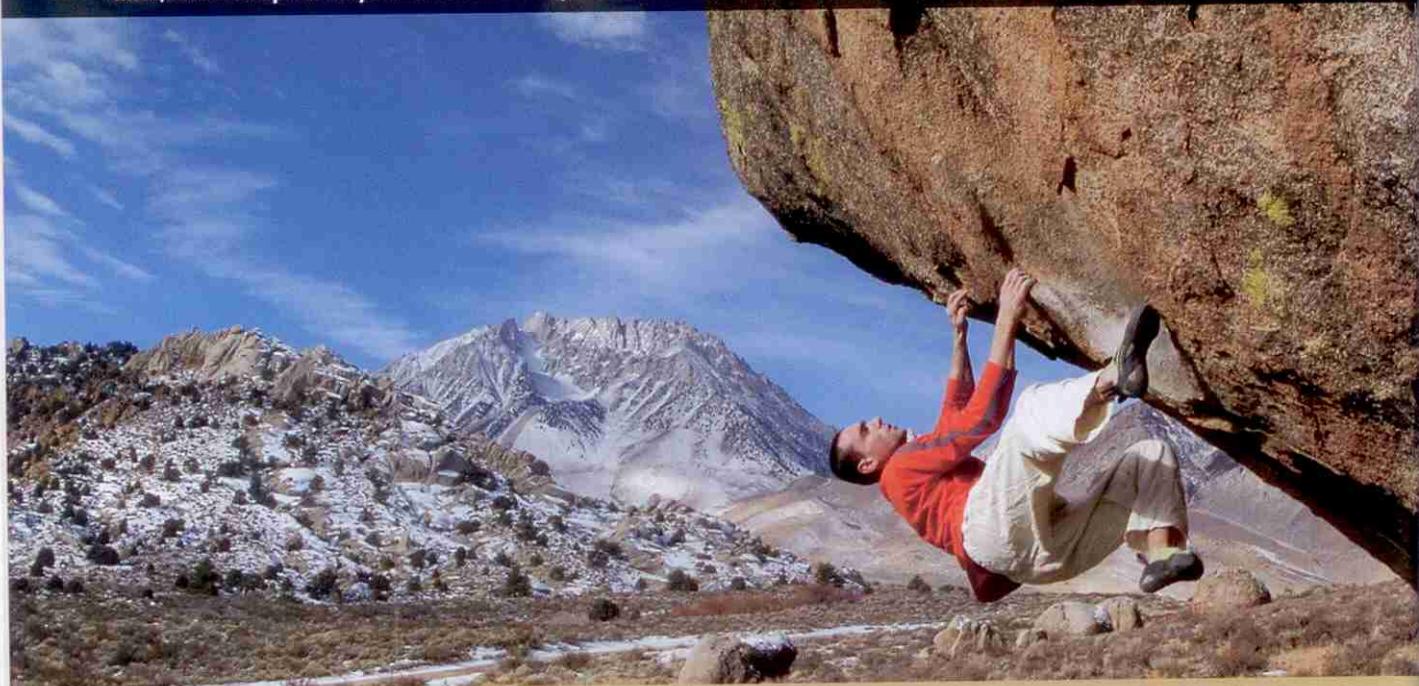
lo, soprattutto in funzione delle attività più strettamente istituzionali come quelle legate al soccorso alpino.

### Le specialità di gara

Attualmente l'aspetto agonistico in cui è impegnato il Centro alpino di Moena, prevede tre tipi di gare:

- > **velocità** (*speed climb*) in cui gli atleti, assicurati con una corda dall'alto, devono percorrere nel minor tempo possibile un tracciato non particolarmente difficile;
- > **difficoltà** (*o lead*) su un tracciato estremamente difficile, dove l'intensità viene distribuita su molte prese, vince chi arriva in cima alla parete o chi raggiunge il punto più alto: ad ogni presa raggiunta si assegna un punteggio che varia a seconda se la presa stessa viene solo toccata o impugnata, mentre il massimo del punteggio si ottiene se si arriva con entrambe le mani all'ultima presa o "catena";
- > **boulder**, ultima specialità in ordine di tempo, ma già famosissima (nonché quella preferita dal nostro Christian Core) richiede sforzi brevi ma intensi su sequenze durissime: la gara è divisa in 6 percorsi (chiamati appunto *boulder*) alti circa 5 metri da superare senza alcun imbrago (l'unica accortezza è un morbido materassino, il *crash pad*, per attutire eventuali cadute). Per ogni percorso gli atleti hanno a disposizione pochi secondi per studiare la sequenza di prese da compiere e cercare, anche attraverso più ten-

**Christian Core, durante una arrampicata particolarmente impegnativa. La maggior parte dello sforzo è sostenuto dalle braccia e dalle mani, mentre la spinta dei piedi è molto ridotta (foto di Roberto Bocchi).**



## I CLIMBERS DI DOMANI

Che l'arrampicata sia uno sport per tutti, ma soprattutto per i giovanissimi, è stato ampiamente dimostrato dal successo riscosso dalle due giornate di gioco e di educazione alla montagna organizzate all'aria aperta dal Centro addestramento alpino della Polizia di Stato di Moena per i ragazzi di età compresa fra 5 e 16 anni. Nel corso della manifestazione, infatti, le strutture artificiali di arrampicata con percorsi di varie difficoltà sono state prese d'assalto dagli aspiranti climber, così come il percorso aereo allestito tra gli abeti che circondano il Centro e che ha offerto ai più coraggiosi e intraprendenti la possibilità di percorrerlo rimanendo in equilibrio ad una altezza di 10 m, sempre, ovviamente, nella massima sicurezza grazie all'uso di corde, imbraghi e moschettoni. Per i più piccoli è stata invece montata una struttura gonfiabile, con arrampicata fino ad un'altezza di 7 m e divertente scivolata in velocità su un grande materasso. Non sono poi mancate le esibizioni del gruppo cinofili del Centro e l'esposizione dei vari mezzi in dotazione (fuoristrada, motoslitte, gatto delle nevi eccetera).



tativi, di giungere in cima al "problema" (come gli specialisti del *boulder* chiamano il "top").

### Allenamenti

Il vero e proprio salto di qualità dal punto di vista della popolarità si è avuto grazie alla diffusione delle strutture artificiali indoor che riproducono le caratteristiche delle pareti rocciose: muri e massi artificiali sono "spuntati" numerosi all'interno di centri sportivi, scuole, palazzetti dello sport, dando all'arrampicata una veste sempre più metropolitana e soprattutto rendendola praticabile tutto l'anno e non solo d'estate. Negli ultimi anni il numero dei praticanti in Italia è notevolmente cresciuto soprattutto tra i giovanissimi: arrampicarsi su una roccia o su un albero è sempre stato il sogno di ogni ragazzino e già a 12 anni è possibile avvicinarsi agonisticamente a questo sport. Si tratta però di una disciplina complessa – afferma il coordinatore tecnico del Centro alpino delle Fiamme oro di Moena Igor Cigolla – che richiede il raggiungimento di un corretto equilibrio psico-fisico che permette di vincere ed annullare la forza di gravità per poter scalare pareti dalle pendenze incredibili». Un aspetto fondamentale per chi si avvicina all'arrampicata è rappresentato dagli allenamenti attraverso i quali aumentare la **forza** (da cui dipende l'esecuzione di un singolo movimento), la **resistenza alla forza** (cioè la capacità di eseguire una sequenza più lunga di movimenti) e la **resistenza** (percorsi molto più lunghi abbinati alla capacità di recuperare dallo sforzo e dall'accumulo di acido

lattico negli avambracci). Uno che di allenamenti ne sa qualcosa è ovviamente Christian Core che nel periodo invernale, quando la stagione delle gare è ancora lontana, affronta 3 sedute di allenamento giornaliero nel corso delle quali vengono particolarmente sollecitati i muscoli della parte superiore del corpo «Nelle scalate con grandi inclinazioni o strapiombanti – conferma il campione delle Fiamme oro – le gambe forniscono una spinta molto ridotta. I muscoli più importanti per un climber sono quelli delle braccia, della schiena, ma soprattutto quelli delle dita anche perché molto spesso bisogna restare appesi alla parete anche soltanto con l'indice di una mano. Per allenarle (allenamento "a secco") viene ancora usato quello che in gergo viene chiamato "travo", una piccola tavola di resina con incise diverse prese doppie su cui fare una serie ripetuta di trazioni o sospensioni. Per la forza esplosiva viene anche utilizzato il campus board, una serie di prese ripetitive dove l'atleta salta a due mani solo con le braccia senza l'uso dei piedi. Nella fase d'allenamento su grandi pareti artificiali vanno poi studiati tutti i dettagli: mettere a punto la tattica, la tecnica e una buona capacità d'interpretazione dei passaggi consente di dosare il dispendio energetico e di concentrarsi sulla prestazione in gara. E poi bisogna essere capaci di rispettare le ore di recupero da un allenamento all'altro, a gestire le infiammazioni senza fermarsi, a testare allenamenti sempre più moderni, tutti i giorni per anni, trasformando la passione in uno stile di vita. Ed è questa capacità che distingue l'atleta dal praticante». ❖