

di gabriella bernasconi

# Spedizione 2004

## Questione d'armonia

*"Arrampicare! Parlare di scalata in termini di piacere può sembrare strano, eppure è di questo che si tratta. A tutte le età e a qualunque grado di pratica i massi e le falesie procurano piaceri profondi e a diversi livelli: padroneggiare armoniosamente il corpo, imparare a vincere il dubbio, tentare di superare se stessi, o, ancora, dividere un momento d'amicizia. L'arrampicata è veramente aperta a tutti."*



Queste le parole di uno degli arrampicatori più famosi al mondo, Patrick Edlinfer, pensieri senz'altro condivisi da due "rampegadores" ticinesi, Giovanni Quirici e Francesco Pellanda, entrambi ventisetenni. Climbers di lunga data (Giovanni è pluricampione ticinese, ed ambedue hanno già affrontato delle importantissime cime all'estero), essi sono in procinto di partire assieme per una spedizione che li impegnerà per più di dieci mesi. A gennaio la partenza, quindi, verso la Grecia, la Turchia, l'Iran, il Pakistan, il Tibet, il Nepal e l'India, alla ricerca delle pareti più belle e spettacolari. Però qui non si tratta di solo sport... il percorso di Giovanni e Francesco sarà da loro stessi filmato in un documentario-diario. Un progetto degno d'attenzione che al ritorno dei due ci avvicinerà a posti mozzafiato ed a culture differenti dalle nostre.

**Spiegateci esattamente in che consiste l'arrampicata libera.** L'arrampicata libera si effettua in due con la corda, poi c'è l'arrampicata in solo si fa da soli con la corda, infine c'è l'arrampicata solo integrale, che si fa da soli senza corda. Noi pratichiamo il primo tipo d'arrampicata, che è una scalata di pareti di roccia utilizzando esclusivamente il proprio corpo per la progressione, quindi senza l'ausilio di mezzi artificiali. L'utilizzo di mezzi di protezione è previsto esclusivamente per ridurre al minimo i rischi in caso di caduta. **Frequentate assiduamente l'ambiente dell'arrampicata libera in Svizzera e anche all'estero. Di ragazze che fanno questo tipo di sport ce ne sono molte?** Sì ce ne sono tante, ma l'arrampicata libera rimane lo stesso uno sport più maschile che femminile: calcolerei un 80% di uomini e un 20% di donne. **E' per una questione di forza fisica?** Forse l'uomo, più della donna, ha un bisogno di sfide, cioè di confrontarsi con la natura in maniera forte. Fisicamente la donna è dotata per arrampicarsi, non ci sono controindicazioni. Le donne che primeggiano nell'arrampicata stanno quasi allo stesso livello degli uomini. **In questo sport ho notato che siete tutti molto magri. Dovete fare delle diete speciali o è lo sport stesso che vi "asciuga"?** Noi non facciamo rinunce alimentari, è lo sport che ci mantiene così. E' proprio il tipo di sforzo. Ci sono quelli che fanno body building e si gonfiano, mentre con l'arrampicata lo sforzo è tale che il muscolo si brucia, non s'ingrossa. Ne consegue una muscolatura più asciutta e fibrosa. **Il progetto di partire, di stare via così tanto tempo implica un grande impegno a livello personale: si lascia il lavoro, la casa, gli affetti. Quando tornerete molte cose saranno mutate...** Anche noi saremo cambiati! Prenderemo "libero" da tutto per poter seguire fino in fondo il nostro tragitto, e fino a quando lo vorremo. **Le vostre famiglie che pensano di questo progetto un po' folle?** Sono con noi, in fondo è un'esperienza che abbiamo deciso di fare nella nostra vita, e loro si adeguano. **Per quanto riguarda la vostra avventura, come vi organizzerete?** Partiremo a gennaio. Stiamo preparando tutto con attenzione. Questa volta è una sfida anche con le nostre doti d'organizzatori. C'è la parte burocratica per i permessi, quella sanitaria con vaccinazioni e profilassi, e stiamo dando una cura particolare per il nostro mezzo di locomozione, un furgone. Per lavarci abbiamo progettato un serbatoio-doccia per quelle volte che non avremo altre possibilità. Poi c'è la questione del film, un diario-documentario sulla spedizione che fa parte del progetto. Noi non siamo dei cineasti, quindi in questi giorni ci stiamo impraticando con le videocamere digitali per affrontare questo mezzo visivo che testimonierà la nostra avventura. Ci stiamo organizzando con dei pannelli solari che ci forniranno l'energia per ricaricare la videocamera ed annessi. **Che cosa mangerete durante le spedizioni in montagna?** Cercheremo di fornirci dei prodotti sul posto che reputiamo adatti, e per i momenti estremi vedremo di mangiare cibo più specifico, il più nutriente possibile. Carboidrati, proteine, l'ideale è un'alimentazione variata. **Quindi niente cioccolato svizzero?** (risate) Magari qualche tavoletta ce la porteremo dietro, al limite inviatecela voi! **Il vostro viaggio consiste in svariate tappe, tutte molto impegnative. La vostra intenzione è di superarle tutte...** Dipende. Il tragitto che ci siamo prefissati è questo, ma le circo-



stanze possono cambiare il programma. Ci saranno di sicuro dei cambiamenti di percorso. Il clima è un fattore determinante: quando il tempo non è favorevole è meglio rinunciare ad arrampicarsi, troppo rischioso. Bisogna saper accettare che non si può fare tutto a tutti i costi. **C'è una ragione particolare perché partite a gennaio?** Sempre per una questione di clima. A gennaio saremo a Meteroa in Grecia, poi in Turchia con tappa sui monti Adana, Antalya e Parmakkaya, e poi a luglio in Iran, quando lì il clima sarà favorevole per arrampicarci sul Bisotun e sull'Alamaku.

L'obiettivo finale è lo stupendo Women and Chalk in Pakistan. Faremo un tragitto che è stato effettuato solo una volta, aperto da noto climber italiano, Bubu alias Mauro Bole. Poi, se sarà possibile passare dal Pakistan in Tibet, andremo a Lhasa, per approdare infine, attraverso il Nepal, in India. **Incontrerete molte culture differenti!** Sì, e sarà interessante scoprire come il territorio ha plasmato le popolazioni. Abbiamo già conosciuto in altre spedizioni gli aborigeni od i boscimani: sono popolazioni completamente in simbiosi con il loro territorio. L'arrampicata non è solo un gesto tecnico e sportivo. C'è anche l'importante contatto con la gente che conosce bene l'ambiente naturale in cui vogliamo muoverci. Anche il film sarà improntato su questo. Non filmeremo solo le nostre performance, ma daremo un ampio spazio anche ai momenti di vita quotidiana, cercando di carpire lo spirito globale del momento e del luogo. **E' uno sport che mi ha sempre affascinato, il vostro. Mi dà un'impressione di forza e d'equilibrio molto potente.**

La roccia è un elemento importante per ritrovare l'equilibrio interiore. Bisogna cercare di percepire le energie dei posti, ed assecondarle. L'arrampicata libera non è uno sport fine a sé stesso, implica molti fattori a livello fisico e mentale. Non si cerca l'estremo sforzo, ma piuttosto la qualità, la fluidità, l'armonia, l'elasticità, la fusione con la parete. Un paragone potrebbe essere il balletto, forza ed armonia fuse assieme, celate dalla semplicità di un bel gesto. La definizione giusta sarebbe che l'arrampicata libera è come una danza in verticale. Naturalmente in questo sport, come in tutti, c'è la tendenza alla performance estrema, ma non è quello che cerchiamo noi. **Fate ricorso anche alla meditazione?** Piuttosto facciamo una ricerca sulla respirazione, che aiuta sempre, e poi la solitudine e l'assenza del comfort favoriscono il raccoglimento mentale. **Il silenzio è un altro motivo di fascino in questo sport.**

**Immagino che lassù, in cima ad una roccia, il silenzio sia imponente.** Sì, noi cerchiamo il silenzio... però sulle cime il silenzio non è mai completo. Si sente il battito del cuore, si sente sé stessi e lo spazio. Il silenzio arriva anche durante un'arrampicata con del rumore circostante. La concentrazione annulla qualsiasi rumore, si fa la quiete attorno. **Siete in due, direi ben assortiti: caratteri differenti ma complementari. Una coppia vincente.** Ci lega una profonda amicizia. Il compagno è fondamentale, quando non ce la fai più, è il compagno che ti sostiene. E' una simbiosi che implica una fiducia totale, incondizionata e senza compromessi.

**Una cosa di cui mi sono accorta subito è che Giovanni e Francesco hanno una tremenda, irrefrenabile, urgente voglia di partire. Però, in questo momento di preparativi durante il quale i ragazzi stanno ponderando su ogni dettaglio possibile, si dimostrano anche molto pazienti ed attenti. Qui si parla di un'avventura, di un sogno a lungo accarezzato che si sta realizzando. Partite ragazzi: avete il nostro pensiero... v'immaginiamo lì, come lucertole danzanti, sulle pareti più belle del mondo.**

Per informazioni e sostegno:  
Spedizione 2004  
Te. 079 - 5402306  
e-mail: spedizione2004@blue.mail.ch  
www.spedizione2004.altervista.org

SPORT MARKETS  
**ATHLETICUM**  
MORE SPORT FOR YOUR MONEY



**4 RIDERS**

**www.athleticum.ch**  
La più grande catena di articoli sportivi in Svizzera - oltre 60 000 articoli

Basel-Dreispitz - Bussigny - Chur - Collombey - Dietikon - Dietikon - Emmenbrücke - Meyrin-Genève - Heimberg - Hinwil - Lugano-Pazzallo - Schaffhausen - St. Gallen - Suhr - Winterthur