Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 5

Artikel: Arrampicata sportiva

Autor: Josi, Walter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000335

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Arrampicata sportiva

di Walter Josi

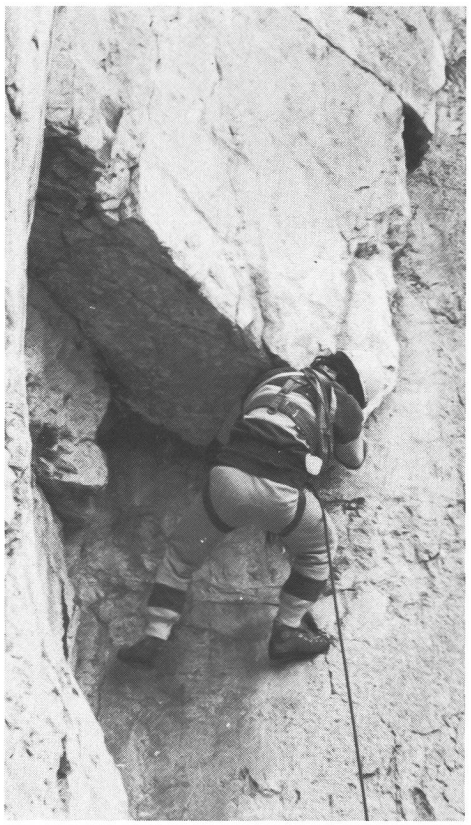
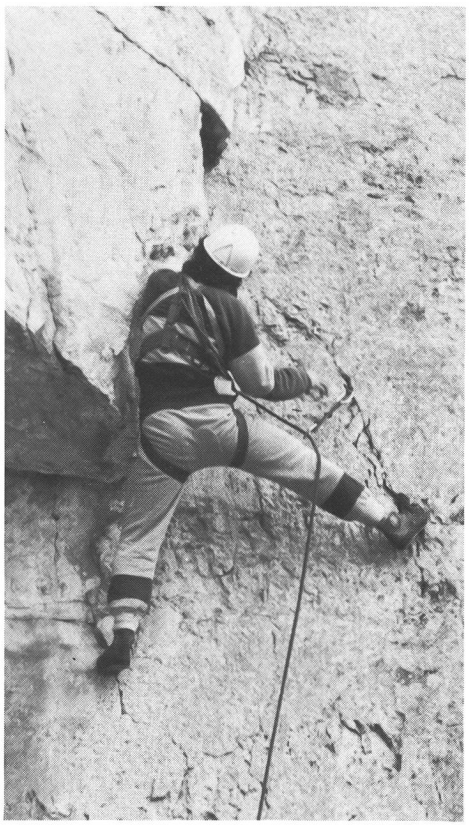
L'arrampicata sportiva, chiamata anche arrampicata libera, costituisce una specie di gioco dell'alpinista. Contrariamente al classico alpinismo, *l'arrampicata non è soltanto un mezzo per raggiungere lo scopo, bensì si tratta di uno scopo e di un obiettivo!* L'arrampicatore sportivo non intende innanzitutto scalare una vetta, arrampica per il piacere di arrampicare. Si sottopone volontariamente a determinate regole di gioco che variano a seconda delle regioni. L'idea di base è quella dell'*arrampicata libera,* cioè: l'arrampicatore si sposta essenzialmente sulle asperità naturali della roccia. Sostegni artificiali come chiodi, lacci, cunei e simili servono unicamente per assicurare la corda, in nessun caso possono essere utilizzati per gli spostamenti.

Questo principio dell'arrampicata nel senso sportivo non è comunque nuovo. Risale, se vogliamo, all'alpinismo stesso. Non è però il caso della Svizzera dove l'arrampicata sportiva prende piede nella metà degli anni settanta. Come mai?

- le Alpi sono ormai «scoperte», le vette tutte scalate, persino creste, pilastri e pareti sono conosciuti, spesso tramite diverse vie parallele. Diventa sempre più difficile trovare autentico terreno ancor tutto da scoprire;
- materiale e metodi d'assicurazione sono stati sviluppati e migliorati. La caduta in roccia non significa più la catastrofe in assoluto. È cosa che ormai si può calcolare;
- atteggiamento modificato, disponibilità all'allenamento;
- impulso dall'estero.

Non si tratta a questo punto di lamentarsi di tale sviluppo né di osannarlo. Il fatto è che attualmente sono numerosi i giovani che si sottopongono a un duro allenamento e sanno *affrontare passaggi particolarmente difficili,* proibitivi ancora una decina di anni fa (c'è stato anche un aggiornamento terminologico: non si parla più di arrampicata estrema bensì – appunto – di arrampicata sportiva o libera). Un altro fatto è pure che alpinisti «classici» – cioè della precedente generazione – praticano l'arrampicata sportiva. Come si allena l'arrampicatore sportivo?

- soprattutto svolge un allenamento generale di condizione fisica e di forza, spesso anche una disciplina sportiva complementare;
- l'arrampicata senza corda su pilastri di roccia o brevi pareti (cosiddetti «Bouldern») permettono di avvicinarsi ulteriormente ai limiti, di superare le difficoltà e di studiare nuove successioni di movimenti;
- dove mancano tali possibilità naturali, vengono costruite pareti artificiali d'arrampicata. Piloni di ponti e cave offrono un'adeguata possibilità d'allenamento;
- si scoprono di continuo nuove palestre di roccia e regioni d'arrampicata, la maggior parte delle quali si trova in vicinanza di zone urbane o, comunque, raggiungibili su strade carrozzabili. Spesso le vie sono della lunghezza di una corda, ma non è questo che conta bensì la qualità della roccia, i problemi tecnici, le difficoltà;
- si soggiorna nelle più rinomate regioni di arrampicata libera locali o all'estero (Verdon, Yosemite, Elbsanstein);
- una minoranza traspone le grosse difficoltà sulle grandi pareti dell'alta montagna (per esempio Monte Bianco).

Alpinisti e arrampicatori si ritrovano spesso sugli stessi percorsi, gli uni con i ramponi e i lacci, gli altri con gli Sleaks e la magnesia. Le opinioni divergono in merito allo stile; in tutti i casi non si tratta comunque di generalizzare sulle regole di gioco scelte. Ognuno si arrampica a modo suo, secondo la sua idea e le sue capacità.

Arrampicatori e alpinisti si tollerano e si rispettano vicendevolmente. □