

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 43 (1986)
Heft: 10

Artikel: L'arrampicata sportiva
Autor: Josi, Walter / Sigrist, Hanspeter / Stettler, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000224>

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: 23.02.2026

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



L'arrampicata sportiva

L'arrampicata sportiva è un gioco, ma un gioco con delle regole. Regola principale: l'arrampicatore può avanzare unicamente sulle irregolarità della parete rocciosa. Punti di sosta artificiali servono solo ad assicurare la corda, in nessun caso possono essere utilizzati per gli spostamenti.

Ma come inserire questi punti d'assicurazione nella roccia: scalando o scendendo? E qui nasce il conflitto. La scuola classica, e severa, è intransigente, cioè «dal basso», dalla situazione d'arrampicata. L'altra scuola permette invece quest'operazione dall'alto. L'impiego della perforatrice è dunque cosa logica. Il conflitto è aperto.

Due conosciutissimi rappresentanti dell'ambiente prendono posizione sull'argomento nelle colonne che seguono.

Walter Josi
capo-disiplina SFGS

Allestimento e assicurazione di un percorso

di Hanspeter Sigrist

Sicurezza, soprattutto

Nell'alpinismo, e in special modo nell'arrampicata, non appena si deve ricorrere, per ragioni di sicurezza, a materiale come corda, cordini, moschetti, ganci e morsetti, l'arrampicatore, indipendentemente dalla difficoltà che deve superare, deve rispettare sempre le stesse regole di base:

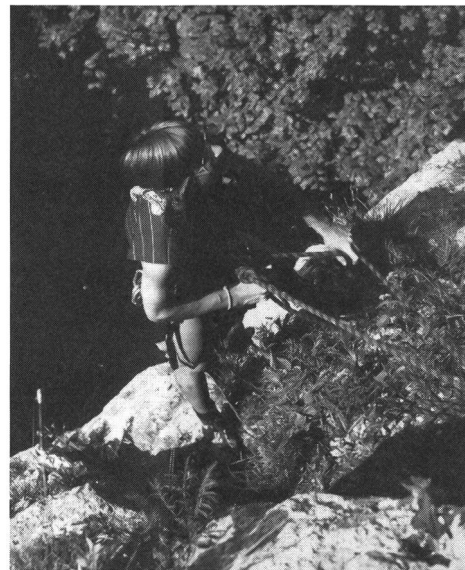
- due alpinisti, che insieme formano una cordata, durante tutto il tempo dell'arrampicata restano collegati
- quando uno dei due alpinisti raggiunge un determinato punto si lega strettamente al luogo, prima che l'altro inizi ad assicurarsi
- chi sta assicurandosi bada che vi sia il meno possibile di corda fra di lui e chi lo segue o precede
- in parti difficili, il più avanzato colloca sicurezze intermedie supplementari con moschettoni dove scorre la corda. Si evitano così cadute su speroni pericolosi o addirittura fino al suolo.

Sicurezza intermedia

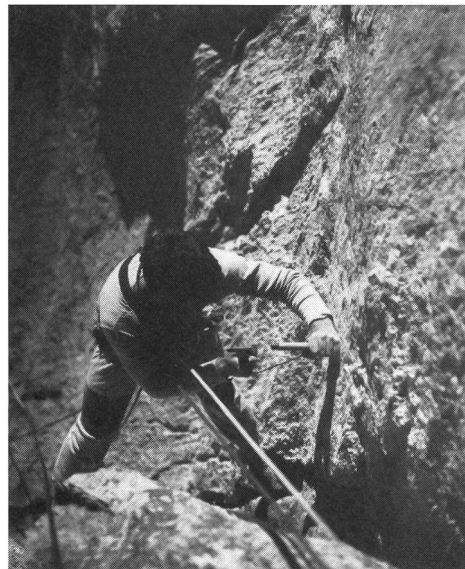
Su percorsi molto frequentati e in particolare su quelli difficili o estremi della moderna arrampicata libera, le necessarie sicurezze sono già installate. Si deve solo agganciare la corda. Sporgenze rocciose, fessure o buchi offrono ulteriori punti naturali d'assicurazione. Con anelli di corda o, sviluppati di recente, con attrezzi d'assicurazione come morsetti e «Friends» si può sfruttare la struttura della roccia e installare rapidamente delle valide sicurezze intermedie. Chi segue potrà toglierle altrettanto velocemente.

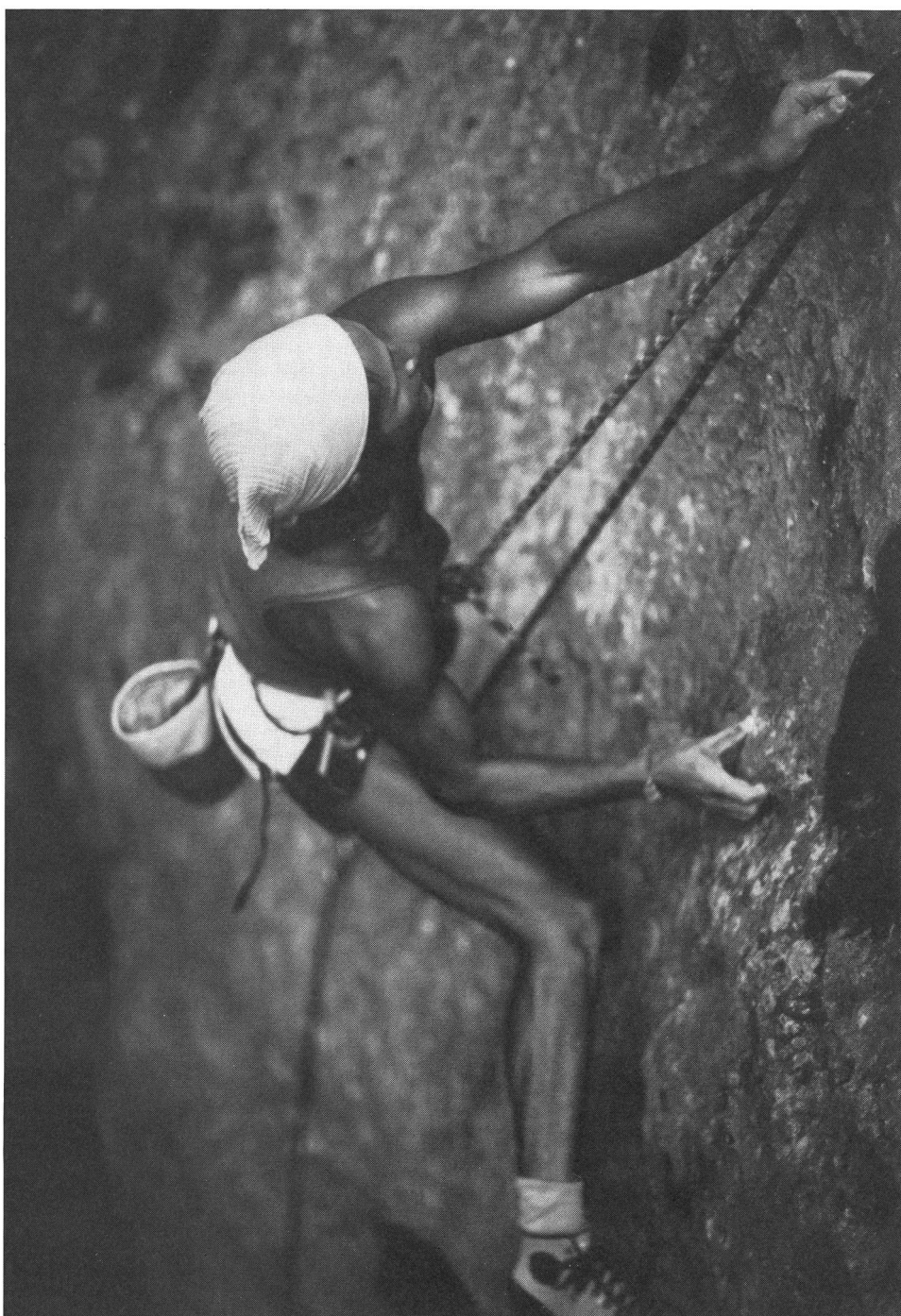
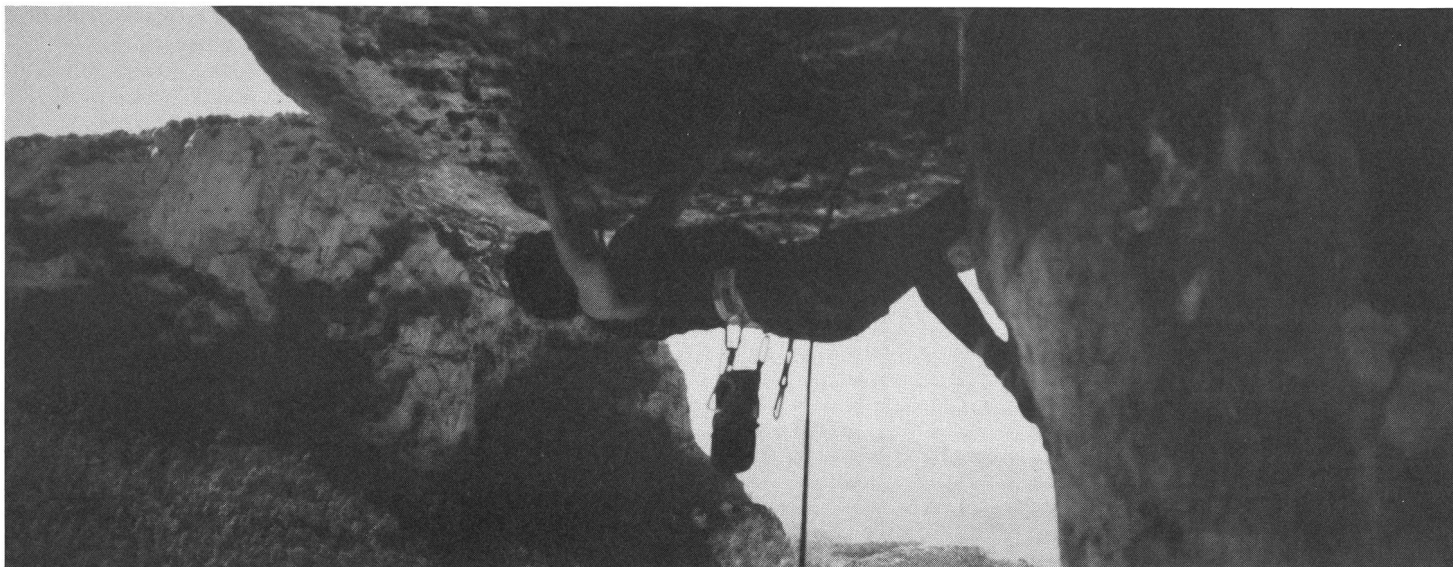
Da sopra o da sotto

Senza efficaci possibilità d'assicurazione, sarebbe perfettamente impensabile l'immenso incremento dei gradi di difficoltà visti negli ultimi anni: 10° grado nelle palestre di roccia, 8° nelle cordate multiple sui lunghi percorsi alpini. L'avvicinarsi al limite della presta-



zione personale e il conseguente rispetto della prima regola dell'arrampicata libera (l'impiego dei punti d'assicurazione unicamente per la propria sicurezza e non per procedere), ha quale conseguenza il rischio maggiore di cadute. Per evitare quest'ultime si necessita di punti d'assicurazione fidati. Ciò ha condotto, soprattutto nelle palestre di roccia, dove le pareti possono essere aggirate o scalate facilmente,





all'installazione dei necessari punti d'assicurazione intermedi già prima dell'apertura del tracciato, e ciò lasciandosi calare dall'alto verso il basso.

Questo in contrapposizione ai percorsi alpini delle cordate multiple per i quali, nella maggior parte dei casi, l'ispezione avviene come sempre dal basso all'alto. Nei gradi superiori dell'arrampicata libera (8° - 9°) queste imprese costituiscono spesso grosse esigenze psichiche al primo ascensionista. L'installazione di assicurazioni fidate risulta quasi sempre molto difficile. Occorre padroneggiare i più alti gradi di difficoltà tecniche per arrampicare lontano dall'ultimo punto d'assicurazione fino a poter conficcare un ulteriore chiodo. Come nelle palestre di roccia, domina l'idea dell'arrampicata libera e la rinuncia a qualsiasi ausilio artificiale per facilitare la progressione (p. es. scale).

Salvo poche eccezioni, ambedue le possibilità descritte per l'apertura di nuovi percorsi d'arrampicata vengono utilizzate nei corrispondenti casi. Nelle palestre di roccia praticamente tutti i percorsi difficili d'assicurare vengono preparati in precedenza, mentre che in alta montagna ciò viene praticato molto raramente. Questa è la differenza fondamentale fra l'arrampicata alpina e i brevi percorsi sulle palestre di roccia. Si deve inoltre tener conto degli aspetti alpinistici, alquanto repressi nelle palestre di roccia.

Unicamente nella Germania orientale e in Cecoslovacchia, sulle numerose torri di pietra arenaria, le «prime» avvengono dal basso all'alto, senza procedere a discese in precedenza sul tracciato previsto. Per ragioni analoghe e rispetto della tradizione, fino a poco tempo fa, in Inghilterra si era rinunciato ai ganci a vite per la sicurezza intermedia, con il risultato che numerosi percorsi, prima dell'apertura, han dovuto essere assicurato dapprima da sopra. □

Quo Vadis arrampicata?

di Martin Stettler



Negli anni settanta si è assistito a un pellegrinaggio di svariati alpinisti (anche svizzeri) verso regioni d'arrampicata d'America, Inghilterra, Germania orientale ecc. Posti nei quali l'atteggiamento nei confronti dell'arrampicata (leggi Fairplay) aveva registrato un parziale sviluppo e lo standard d'arrampicata era superiore che non alle nostre latitudini. Riconobbero così l'esistenza d'innumerabili analoghe possibilità entro i confini del proprio paese, oppure scoprirono dove lo sviluppo s'era arenato.

Motivati da queste nozioni, diedero inizio, anche da noi, a un lento ma efficace sviluppo della specialità. L'arrampicata libera trovò un primo sfogo sugli esistenti percorsi delle palestre di roccia e, in seguito, su molti itinerari delle Prealpi e delle Alpi, mai presi in considerazione fin'allora oppure giudicati impossibili. Nelle discussioni fra scalatori e nelle argomentazioni pubblicate da riviste specialistiche, la «nuova» disciplina sportiva costituiva oramai il soggetto numero 1. Si era creata e definita una

nuova terminologia, utile in seguito a rendere possibile la classificazione delle prestazioni nell'arrampicata sportiva.

Risale a quei tempi, logicamente, la revisione della scala a 6 gradi dell'UIAA, valida fin'allora per la valutazione delle difficoltà nella scalata tecnica. L'apertura di questa scala verso l'alto si ebbe nel 1977, con la conquista della «Pumprisse» nel massiccio del Wilden Kaiser. Il primo 7° svizzero è ufficialmente registrato l'anno successivo.

In quell'anno e nei successivi si prese atto di «prime» quali «Fair hands line», «Supertramp», «Genferpfeiler», «Heisse Linie», «Ladro di corda», «Typhon», «Motorhead» ecc. La denominazione «Fair hands line» può forse validamente caratterizzare il patrimonio spirituale e l'atteggiamento degli arrampicatori liberi svizzeri in quel periodo pionieristico.

Denominatore comune della maggior parte di queste conquiste: nel piano rispetto del Fairplay sono state aperte partendo dalla base, cioè da sotto in su. Nonostante le diverse difficoltà dei singoli percorsi, questi richiedevano dai successivi scalatori doti di autocritica o valutazione di sé stessi. Un'eventuale caduta non sarebbe rimasta senza conseguenze. Dunque alte esigenze fisiche, psichiche e tecniche. Dunque, un ampio ventaglio di esigenze poste all'arrampicatore. Il valore dell'avvenimento vissuto è identico nella ripetizione dell'impresa, insuperabile nella prima scalata. Alla fin fine, ciò costituisce l'aspetto più affascinante offerto da questa «disciplina sportiva».

Nel frattempo, del gran numero di arrampicatori sportivi, una parte si è spinta unicamente verso lo «sport di prestazione», altri, tramite l'ottimizzazione dei metodi d'allenamento e l'intensità, sono diretti verso l'alta prestazione assoluta. Ma, pur di raggiungere il grado di difficoltà successivo o addirittura il più alto, vengono accantonate le regole dell'arrampicata sportiva vigenti e rispettate fin'allora.

Regole di base

- la montagna o la roccia viene scalata dal basso verso l'alto. Questo vale in particolare per una «prima», senza realizzare dapprima i punti d'assicurazione della corda dall'alto
- chiodi e loro collocazione devono garantire un'efficace assicurazione della corda. La collocazione dei chiodi e la loro disposizione avviene meno a seconda della difficoltà d'arrampicata, piuttosto tenendo conto della struttura della roccia e delle possibilità dello scalatore
- la perforatrice non fa parte dell'equi-

paggiamento dell'arrampicatore sportivo.

Per motivi di Fairness nei confronti dell'attuale, come delle generazioni di arrampicatori del futuro, nelle palestre di roccia e nelle Alpi bisogna assolutamente rinunciare alla creazione di percorsi assicurati partendo dall'alto. Qualora questa tecnica si facesse strada — cioè praticamente perforare la roccia un po' ovunque — sarà probabilmente molto difficile, allo scalatore del futuro, trovare un campo d'azione confacente.

Un timore rafforzato dal sempre maggior uso della perforazione. E la trapunzione (non intendo più parlare di «apertura») avanza a grande velocità. In un'era in cui si razionalizza e automatizza in tutti i settori della vita, trovo completamente fuori posto l'impiego di questi metodi di lavoro in uno sport del tempo libero. Mostra anch'essa una manifesta mentalità del «dopo noi, il diluvio».

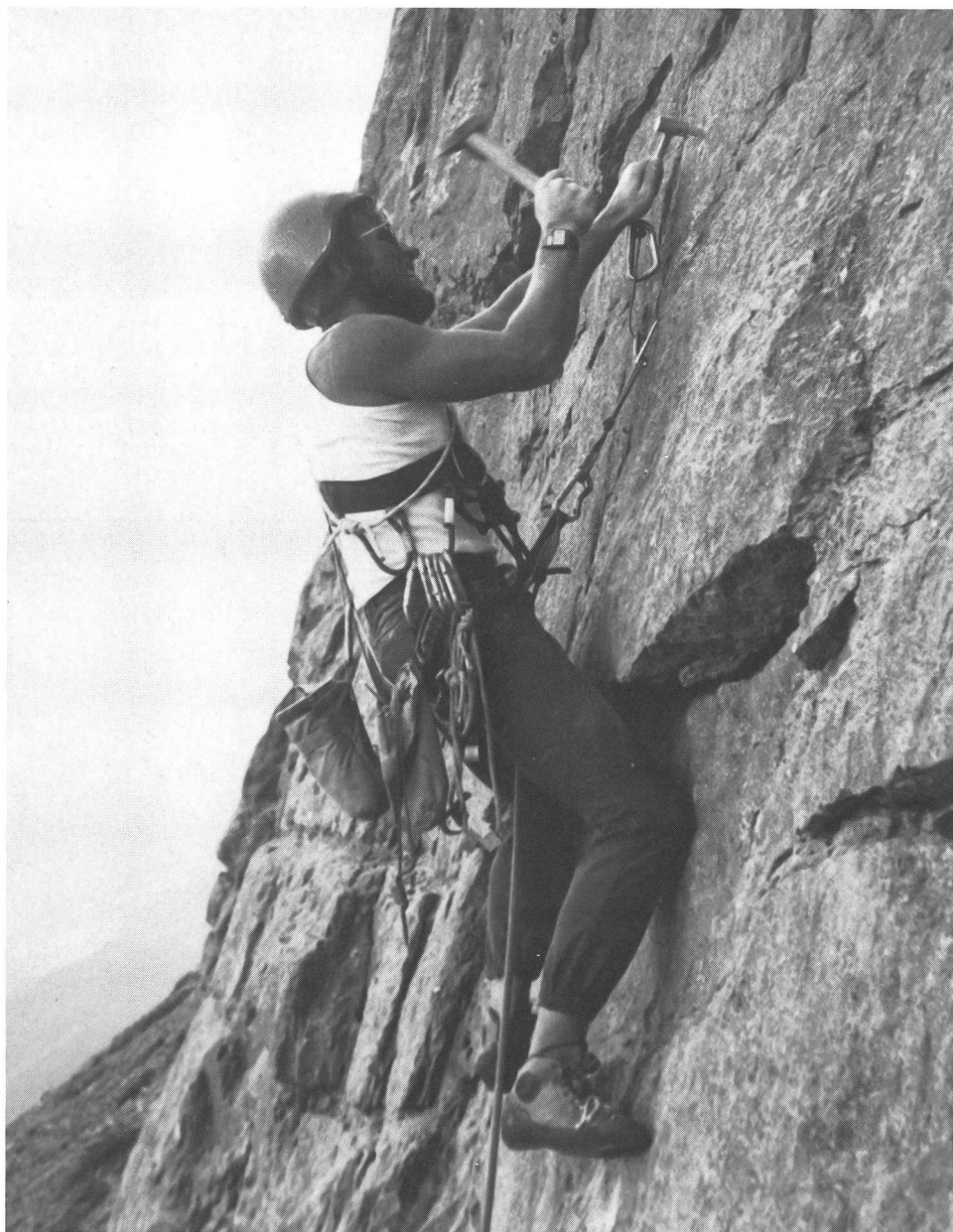
Quando scalatori argomentano sul fatto che questo o quest'altro itinerario è impossibile aprirlo dal basso, può risultare anche vero; forse non per altri o per gli scalatori di domani. Ed anche se fosse vero in singoli casi, non è poi così tragico se non si può oggi o mai realizzare un itinerario. Perché «uccidere» la natura con metodi impossibili?

Dobbiamo saper rinunciare a «violentare» a ogni costo questo pezzo di natura o questa roccia; lasciamo il problema alle generazioni future, sicuramente in parte migliori di noi. Lasciamoglielo, che forse lo risolveranno con più Fairplay.

Ieri impossibile-oggi realizzabile

Negli ultimi anni si è riusciti ad aprire nuovi percorsi d'arrampicata libera nella perfetta osservanza delle regole sportive. In queste realizzazioni ci si è mossi su un terreno sconosciuto, lo si è tastato, corteggiato, affrontato con tecniche morbide. Sono itinerari come «Truth of Human Desire», «Kein Wasser», «Kein Mond», «Elephantenohr», «Exalibur», «Silberdistel», «Cumulus», «Zytischda» ecc. Le sensazioni provate dal conquistatore, la sua prestazione, rimangono alla portata di quelli che lo seguiranno. La capacità di prestazione del primo può essere meglio trasmessa che non nella competizione d'arrampicata organizzata.

Sono convinto che, presto o tardi, verranno assunte regole sportive complete e non solo per lo sviluppo dell'arrampicata libera o al suo mantenimento, bensì per ragioni di protezione della natura e della fauna, cose che sicuramente hanno molta importanza per l'arrampicatore sportivo. □



Metodi e consigli

Pericoli di incidenti

La pratica e l'esperienza di questi ultimi anni nell'arrampicata, dimostrano che l'allenamento continuo su listelli come pure l'arrampicata lungo delle vie con le dita su minuscoli appigli, sono molto pericolosi. Questo è dovuto al fatto che le articolazioni delle dita sono molto piccole e quindi possono difficilmente sopportare i grandi sforzi richiesti dall'arrampicata. Da un lato, l'involucro di cartilagine delle superfici articolari rischia di venir fortemente consumato dalle forze di pressione e flessione; dall'altro la capsula articolare e i piccoli legamenti che la circondano vengono fortemente danneggiati dall'eccessivo carico. Questi sono tesi all'eccesso e perdono quindi il loro effetto di consolidamento della capsula articolare. Le articolazioni anteriori delle dita non sono circondate da muscoli, sono però collegata a quelli dell'avambraccio tramite tendini che passano attraverso delle guaine. Perciò le articolazioni delle dita dipendono unicamente dal consolidamento dovuto alla capsula e ai piccoli legamenti articolari. Anche altre parti del corpo corrono grave pericolo di lesioni in seguito ad un'intensità d'allenamento troppo elevata, squilibrata e mal pianificata: si tratta dei muscoli del braccio, dell'avambraccio e delle spalle, come pure delle articolazioni del gomito e delle spalle.

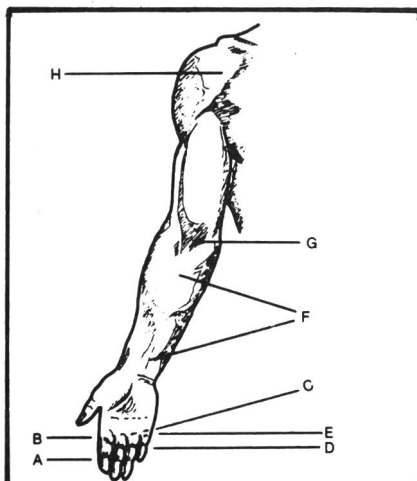
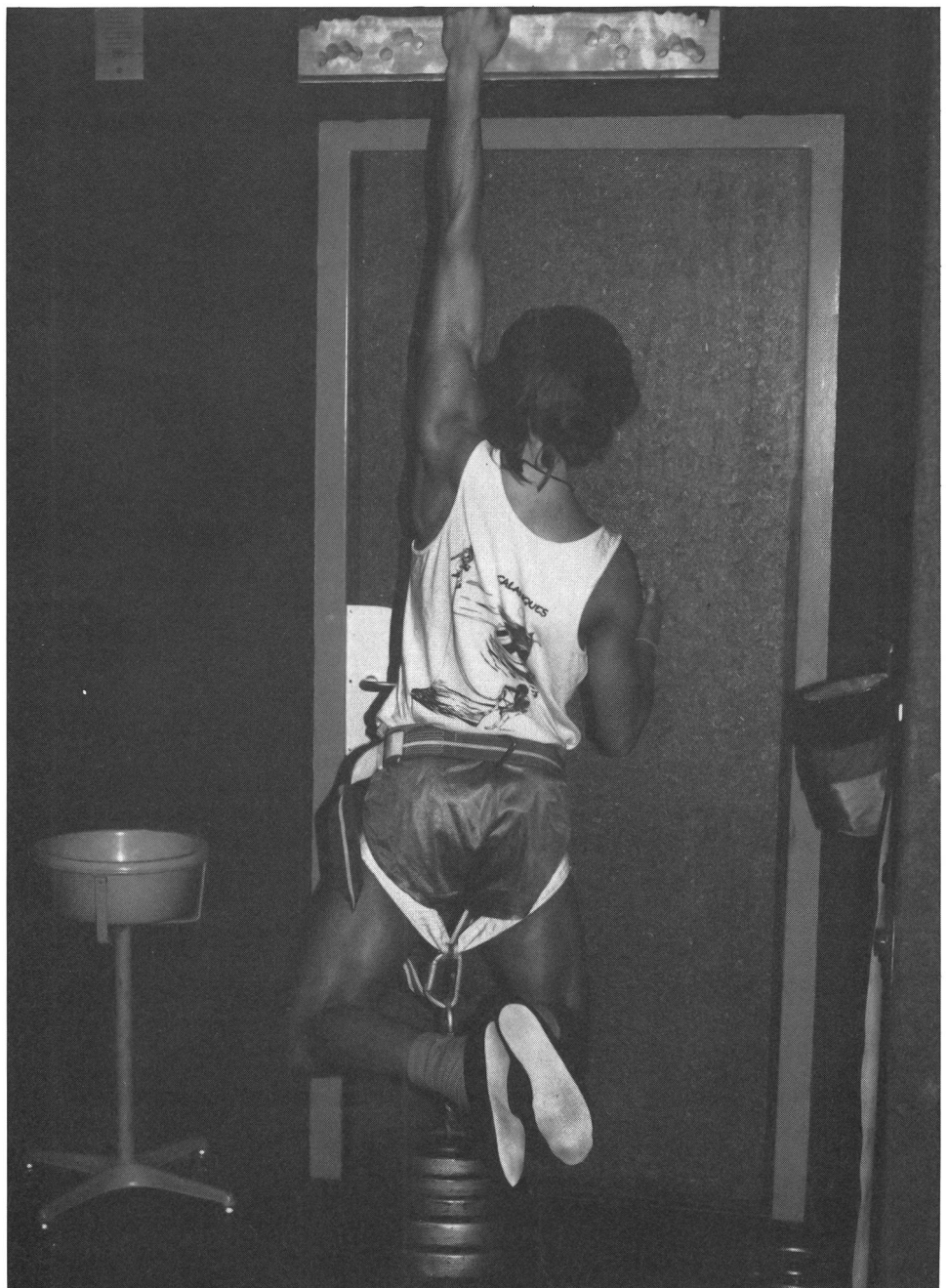


Fig. 1: zone pericolose o soggette a lesioni nelle parti vicine alle dita fino alla spalla

Zone pericolose:

Freccia A: articolazioni della 3ª falange.
Freccia B: articolazioni della 2ª falange.
Freccia C: articolazioni della 1ª falange.
Freccia D: tendini e relative guaine delle articolazioni della 2ª falange.
Freccia E: tendini e relative guaine delle articolazioni della 1ª falange.
Freccia F: tendini e muscoli dell'avambraccio
Freccia G: articolazione del gomito.
Freccia H: articolazione della spalla.



Consigli per l'allenamento e l'arrampicata

Riscaldamento e allungamento (stretching)

- il riscaldamento durerà sempre circa 10 minuti (correre, saltare, saltare alla corda, camminare rapidamente, scalare una o due vie facili, ecc.). Durante questi 10 minuti aumentare progressivamente l'intensità del riscaldamento.
- dopo il riscaldamento, effettuare degli esercizi di allungamento per i muscoli utilizzati durante l'arrampicata. È consigliabile di fare almeno uno o due esercizi per le dita, le mani, le spalle, il tronco e il bacino. Il riscaldamento e l'allungamento devono preparare il corpo allo sforzo e permettergli di produrre la miglior prestazione.

Muscolazione

- all'inizio, dosare prudentemente ogni esercizio di muscolazione, così da poter assimilare contemporaneamente la nuova tecnica necessaria.
- variare leggermente la presa e l'esercizio in modo che le articolazioni delle dita, delle mani, dei gomiti e delle spalle non siano sottomesse continuamente allo stesso carico.
- tra una serie e l'altra sciogliere attivamente i muscoli sollecitati.
- quando il carico è pesante, non bisogna trattenere il respiro, ma continuare a respirare profondamente e tranquillamente: espirare durante lo sforzo e inspirare durante il rilassamento.
- è consigliabile iniziare non prima dei 14 anni un allenamento di muscolazione, con esercizi di tenacia-forza
- generalmente, durante i primi 4-6

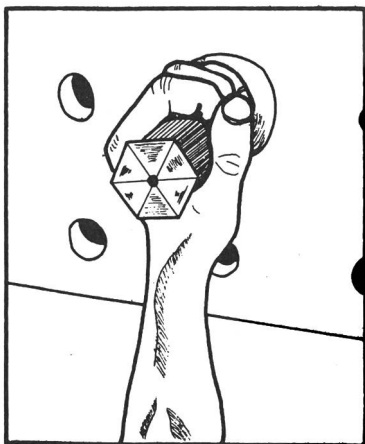


Fig. 2: tavola d'allenamento con prese orizzontali

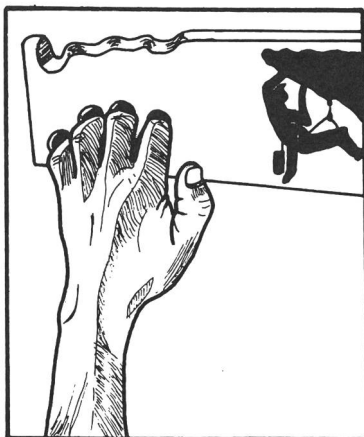


Fig. 6: trave d'allenamento (esercizio b)

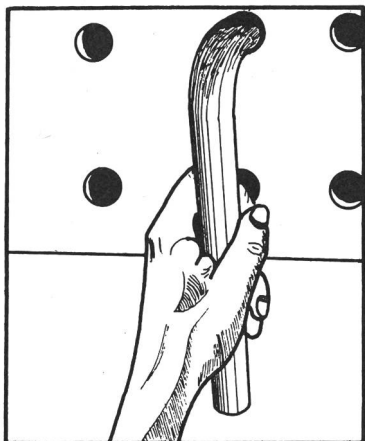


Fig. 3: tavola d'allenamento con prese verticali

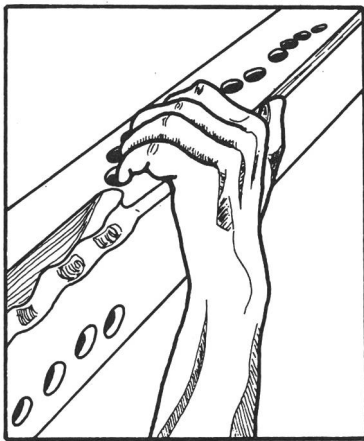


Fig. 7: trave d'allenamento (esercizio c)

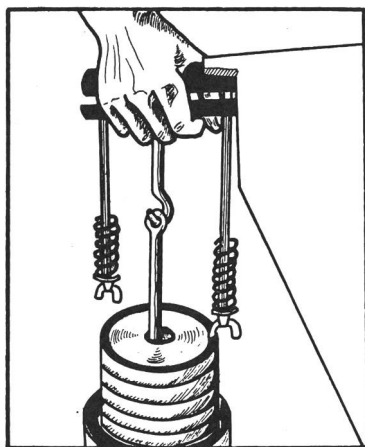


Fig. 4: macchina a prese

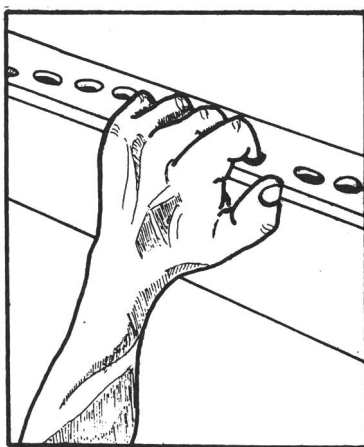


Fig. 8: trave d'allenamento (esercizio d)

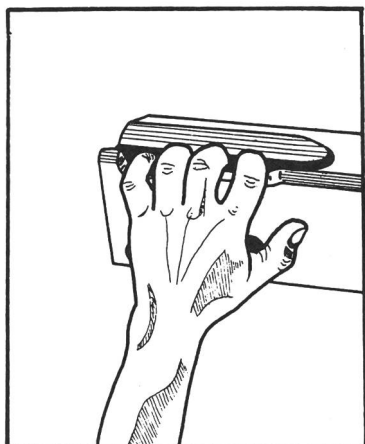


Fig. 5: trave d'allenamento (esercizio a)

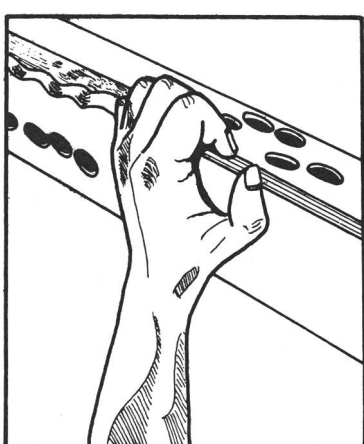


Fig. 9: trave d'allenamento (esercizio e)

anni d'allenamento, si dovrebbe lavorare unicamente la tenacia-forza ed effettuare solo vie tecnicamente difficili ma che offrono appigli larghi.

Varianti di esercizi per un buon allenamento

Un adattamento dei tendini, legamenti, articolazioni, ecc., è possibile grazie all'allenamento. Questo adattamento necessita però di molto più tempo che quello della muscolatura. Il pericolo è il seguente: i muscoli possono rispondere rapidamente alle esigenze dell'arrampicata, mentre ciò non è possibile per i tendini, legamenti, ecc.

Bisogna quindi allenare principalmente la forza delle dita per ridurre il rischio di lesioni o d'usura provocato dalla costante ripetizione di un solo esercizio. Si varieranno quindi gli esercizi, scegliendo per ogni unità d'allenamento un esercizio tra quelli qui proposti (vedi fig. 2-9). Per l'unità successiva se ne sceglierà un'altro, e così di seguito. Quest'alternanza di esercizi permette di diminuire quelli con le dita piegate all'estremo durante il 15-20% dell'allenamento, riducendo così pure il pericolo di lesioni.

Questi esercizi sono stati particolarmente selezionati per l'allenamento dell'arrampicata ed hanno come obiettivo un effetto simile o migliore a quello dell'allenamento con listelli o prese sempre più piccole. Il vantaggio dell'allenamento alla macchina a prese, alla tavola o alla trave d'allenamento è il seguente: il lavoro dei tendini e delle guaine è sostenuto dagli attrezzi d'allenamento, e non produce angoli a schiacciamenti estremi delle articolazioni. Una trave d'allenamento costruita in funzione della grossezza delle dita e delle mani di ogni persona, sostituisce quasi completamente l'allenamento ai listelli e piccole prese (l'autore darà più ampie informazioni concernenti gli attrezzi d'allenamento).

Purtroppo è necessario mantenere l'esercizio a dita piegate all'estremo perché durante l'arrampicata le dita hanno esattamente questa posizione e quindi i muscoli devono allenarsi di conseguenza; d'altra parte l'allenamento di questa posizione è pure importante per l'adattamento biologico delle articolazioni, ecc. (per es. rinforzamento della cartilagine articolare). Ma ciò è possibile solamente dosando ragionevolmente il carico. □

(estratto dall'opuscolo del CAS: Metodi d'allenamento e consigli per diminuire il pericolo di ferite nell'arrampicata libera)