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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 5

Artikel: In punta di dita nella follia dell'arrampicata

Autor: Madlener Sigrist, Gaby

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999670

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

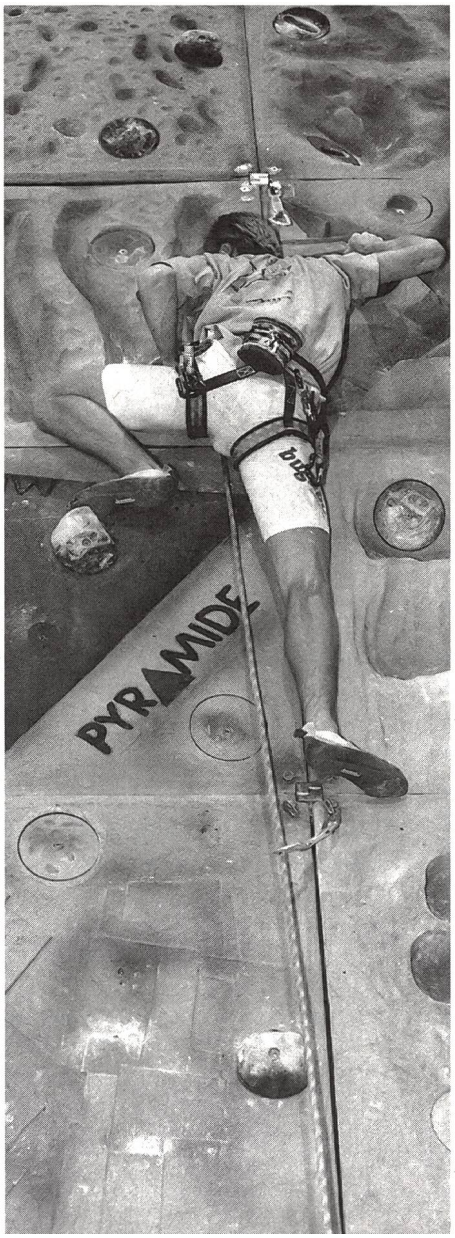
Download PDF: 31.07.2025

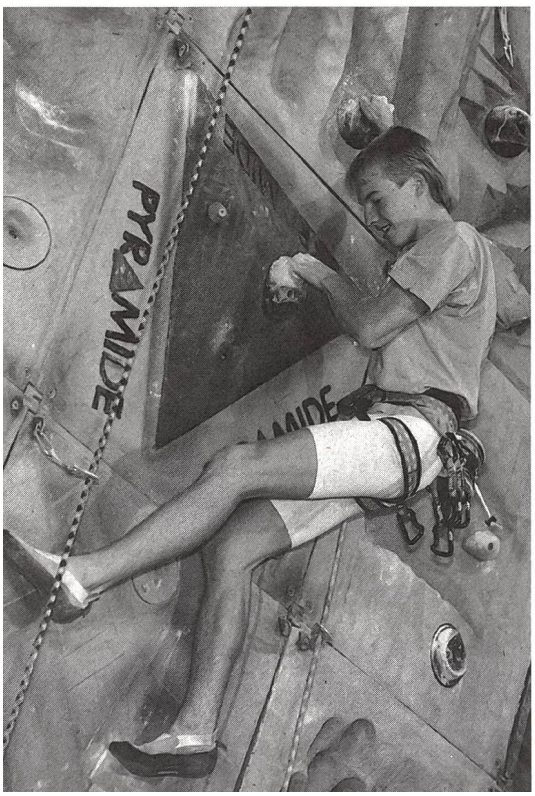
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

In punta di dita nella follia dell'arrampicata

di Gaby Madlener Sigrist
foto di Daniel Käsermann
traduzione di Aldo Doninelli

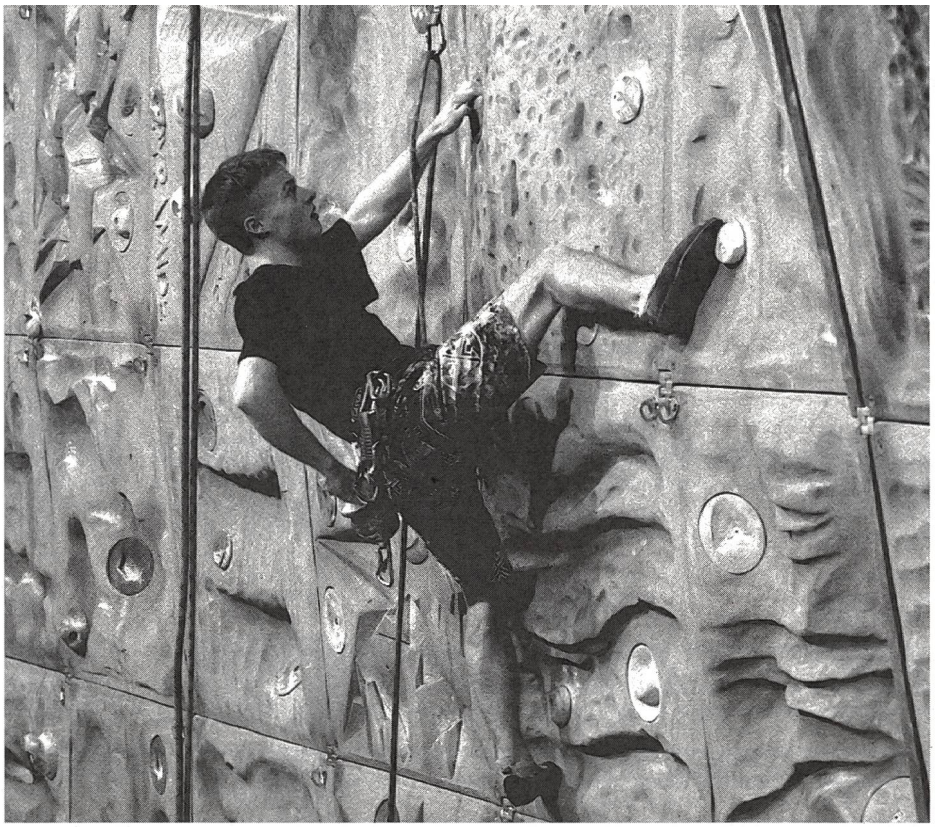
Il termine "freeclimbing", che in italiano significa arrampicata libera, ci fa pensare a dei "mezzi matti" che arrampicano da soli su pareti rocciose impressionanti senza alcuna sicurezza. In realtà l'arrampicata sportiva ha ben poco in comune con questa immagine: gli sportivi arrampicano in effetti assicurati, su pareti naturali o artificiali, in caso di brutto tempo o di manifestazioni agonistiche. La protezione dell'ambiante è uno dei motivi principali che spinge ad organizzare le competizioni su pareti artificiali. In questo modo si evita di modificare pareti naturali con appigli artificiali, ma soprattutto di alterare zone boschive per facilitare l'accesso al pubblico e alla televisione.
L'arrampicata sportiva non necessita di un grande impiego di persone e materiale. In effetti di regola ci si avventura sulla parete a coppie: uno arrampica e l'altro rimane al suolo ed assicura il compagno con la corda. L'attrezzatura personale si riduce ad un paio di scarpette adatte alla disciplina, concepite appositamente per evitare di scivolare dai piccoli appoggi, e da un piccolo sacchetto contenente polvere di magnesio. La funzione di questa sostanza è quella di mantenere le mani, ma soprattutto le dita, asciutte per assicurarsi la migliore aderenza con gli appoggi, come accade d'altronde anche nella ginnastica agli attrezzi. Il materiale si completa infine con un'imbracatura da arrampicata e con alcuni moschettoni, oltre alla corda già citata.
Quali sono le caratteristiche che rendono l'arrampicata sportiva così affascinante? *«Si tratta di un'attività che piace immediatamente, anche al principiante. Mentre ti arrampichi sei solo, di fronte alla roccia e tutto dipende da te. Ti ritrovi sempre un po' più in alto. Il modo in cui arrampichi è personale, si tratta ogni volta di una nuova composizione di movimenti. All'inizio ti sembra molto atletico, molto fisico, ma col tempo riesci a dosare meglio le forze e tutto diventa molto più piacevole. E' totalmente differente dall'alpinismo classico. Quando ho iniziato, a casa mia non erano d'accordo. I miei genitori credevano che arrampicassi da solo, ma quando hanno visto come funziona effettivamente, mi appoggiano pienamente.»* Queste sono impressioni di alcuni partecipanti agli ultimi Campionati mondiali giovanili.
Le competizioni si svolgono quasi esclusivamente secondo il principio "on-sight", ossia a vista. Prima di ogni turno (quarti di finale, semifinale e finale) i concorrenti hanno il diritto di osservare la parete dal suolo per studiare il percorso ideale e questa è l'unica informazione che hanno. Poi si inizia: ogni partecipante cerca di arrampicare la via in un lasso di tempo prestabilito, che nor-

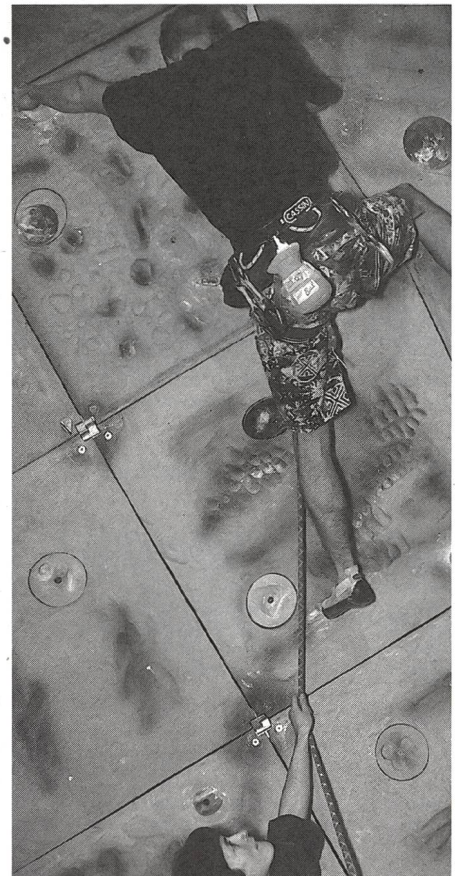
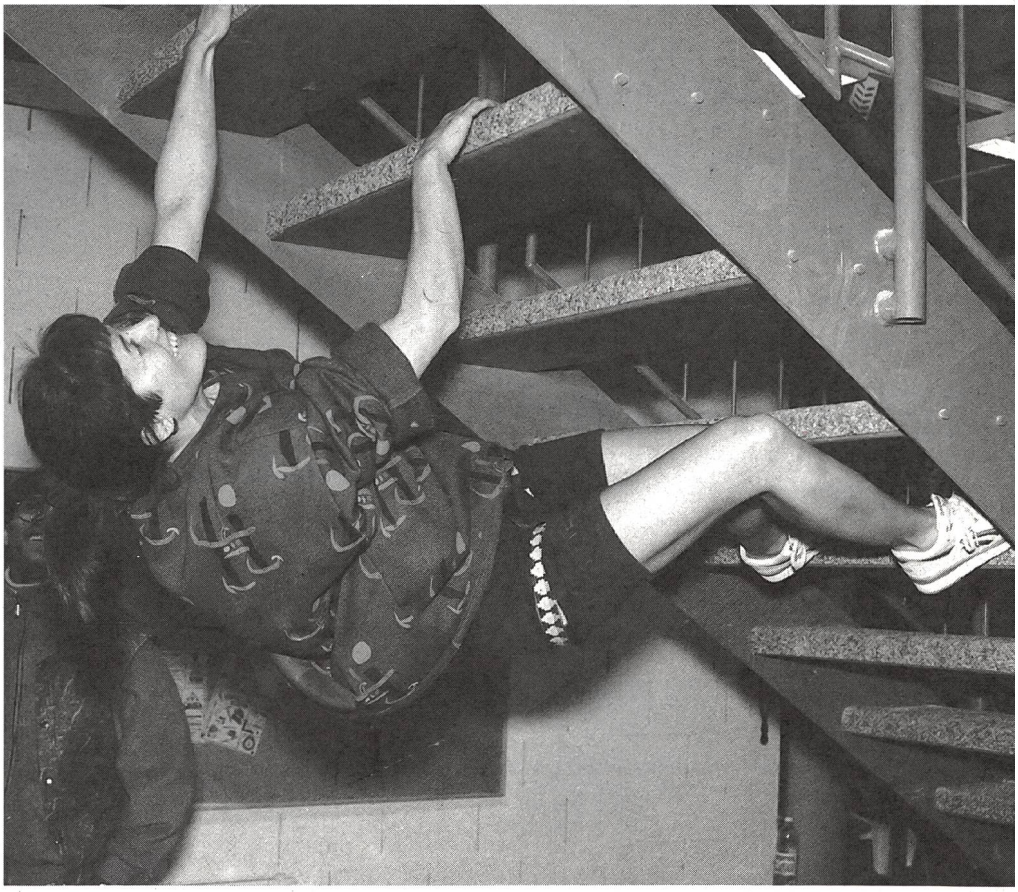




malmente è largamente sufficiente per portare a termine il proprio sforzo. I punti di sicurezza disposti sulla parete servono unicamente per far passare la corda di sicurezza e non come appigli. Lo scopo è quello di raggiungere la cima senza cadere dalla parete, nel qual caso, o se il tempo a disposizione scade, si tiene conto dell'altezza massima raggiunta per stabilire la classifica. Il successo tocca quindi a chi riesce ad arrampicarsi più in alto.

La pratica di questo sport, sia a livello amatoriale che competitivo, non richiede solamente una grande massa muscolare, ma piuttosto notevoli capacità cognitive e una forza psichica rilevante. Lo sportivo deve essere in grado, prima e durante l'arrampicata, di decidere da solo quale combinazione di movimenti e di appigli deve scegliere per salire. E' l'unico in grado di sapere come dosare le proprie forze psicofisiche. *«E' una sensazione magnifica stare appesi su una parete strapiombante e studiare la combinazione adatta per proseguire. Più la parete è ripida e più mi piace, ma ciò non significa comunque che non esistano delle pareti verticali o semplicemente inclinate, che offrano buone possibilità per effettuare un'arrampicata interessante. Il pubblico predilige però esibizioni spettacolari su pareti molto ripide. All'inizio va tutto bene e sei fresco, poi diventa sempre più difficile e ti stanchi, finché poi cadi. Devi cercare in ogni istante di ritardare questo momento.»* ■



Date delle competizioni che si svolgono nel 1993 in Svizzera:

15/16	maggio	Zurigo	(Coppa del mondo)
10/11	luglio	Wengen	(Campionati svizzeri)
25	settembre	Losanna	(Swiss Cup)
9/10	ottobre	Lötschental	(Swiss Cup)
20/21	novembre	Berna	(Swiss Cup)