

ARRAMPICATA e/o CICLOESCURSIONISMO

Dopo tanti anni passati a scalare montagne e pareti, di persone che come me hanno questa passione ne ho conosciute tante. Con alcune ho condiviso giornate di grande soddisfazione nelle situazioni più varie: l'alpinismo è un'attività che regala sempre grandi emozioni. Adesso, quando mi capita di rincontrare qualche vecchio compagno di cordata, noto spesso nei suoi occhi una certa incredulità, e forse anche disappunto, nel sentire che ho quasi del tutto abbandonato l'arrampicata per dedicarmi alla mountain-bike.

E' quindi inevitabile, avendo cambiato il mio modo di impegnare il tempo libero, tralasciando un'attività coinvolgente come l'alpinismo per passare all'escursionismo in mountain bike, fermarmi a pensare a cosa, oltre alla novità iniziale, abbia avuto la forza di spostare il mio interesse. E così mi sono accorto, con una riflessione più attenta, di alcuni aspetti che, a prima vista, non avevo minimamente notato.

Infatti, se apparentemente sono due attività completamente differenti, arrampicata e cicloescursionismo, messe a confronto, rivelano alcune affinità delle quali vorrei parlarvi. Ma prima una puntualizzazione: ho deciso di utilizzare i termini *arrampicata e cicloescursionismo* ben sapendo che sono attività molto ramificate, ma che in fondo, chiamandole così, si esprime la loro essenza.

L'ambiente:

per prima cosa, forse anche un po' banalmente, dirò che si praticano ambedue, in prevalenza, in montagna. Anche se poi sia l'arrampicata sia il cicloescursionismo possono essere praticate ovunque, al mare, in collina, raramente in pianura.

In ogni caso, l'ambiente naturale nel quale si sta, svolge un ruolo determinante, sia in termini di piacere che di impegno. Allo stesso modo le condizioni meteorologiche, favorevoli o avverse, rendono più o meno facile e piacevole la nostra azione.

L'arrampicata si svolge, secondo la stagione e di dove ci si trova, su roccia, neve, ghiaccio o misto, adottando tecniche e materiali diversi. Il cicloescursionismo ha un terreno di gioco ancora più vario, che comprende in pratica ogni tipo di terreno, terra, erba, roccia, sassi, radici, sabbia, fango, neve, ghiaccio, ma anche qui occorrono tecnica e materiali adeguati.

Il praticante:

sia l'arrampicatore che il cicloescursionista hanno bisogno, per svolgere in modo sicuro e divertente la propria attività, degli stessi requisiti: condizione fisica, conoscenza tecnica e bagaglio culturale devono essere adeguati. Praticando una di queste discipline si sviluppa ugualmente una precisa conoscenza delle capacità fisiche e psichiche a nostra disposizione. I propri limiti vanno sempre tenuti in massima considerazione e la capacità di rinuncia accettata come eventualità necessaria. Autocontrollo e abitudine all'adrenalina, anche se quest'ultima caratteristica viene spesso celata.

La caduta, sia per l'uno che per l'altro, se pure in alcuni casi è considerata una possibilità accettabile, va comunque evitata e temuta, specie in ambienti particolarmente ostili e pericolosi.

La curiosità, il desiderio di conoscere nuovi ambienti, la volontà nell'allenarsi per migliorarsi, la ricerca nella difficoltà della massima soddisfazione sono comuni sia all'arrampicatore sia al cicloescursionista.

L'attrezzatura:

sicuramente qui a prima vista le affinità sono inesistenti. E invece, con un po' di attenzione, si scopre che, anche se con forme diverse, molti materiali sono gli stessi.

Per prima cosa citerei la gomma, punto di contatto con l'ambiente sia per l'arrampicatore, con le scarpette, che per il cicloescursionista, con i copertoni (che poi sarebbero le scarpette della bici!), alla quale spesso è richiesta un'alta capacità di aderenza e precisione. Poi ovviamente ci sono le leghe di alluminio, che per la loro leggerezza trovano un vasto utilizzo nella fabbricazione di vari attrezzi sia nell'arrampicata (moschettoni, dadi, friends, ecc.), che nel cicloescursionismo (telai, ruote, componenti, ecc.).

Il kevlar dei cordini usati in alpinismo lo ritroviamo spesso anche nelle biciclette, per alleggerire copertoni e selle.

Anche l'abbigliamento è molto simile, sia come materiali utilizzati sia come ergonomia e funzionalità. Per fare un esempio la Gore, nota marca di membrane anti-pioggia ed anti-vento, che troviamo su moltissimi capi destinati all'arrampicata, ha una linea dedicata a chi va in bici. In ogni caso, se non fosse per una questione di aspetto esteriore, sicuramente si potrebbe, salvo qualche piccolo particolare, andare in bici vestiti come quando si va ad arrampicare e viceversa, ovviamente a parità di condizioni meteorologiche.

Ci sono poi tutti gli strumenti utilizzati per pianificare un itinerario: carta, bussola, altimetro, GPS, relazioni scritte, foto.

La pratica:

qui mi rendo conto che il confronto si fa sempre più difficile. E innegabile che il fascino di scalare una montagna o una parete non sia facilmente paragonabile a quello di avventurarsi in bici per sentieri. Però, scomponendo le due attività in singoli momenti, dei punti di similitudine si riesce a trovarli. Infatti, sia l'arrampicatore sia il cicloescursionista, nell'affrontare le difficoltà operano una scelta continua per cercare il modo migliore di affrontare il passaggio. Spesso quelli più impegnativi richiedono più tentativi prima di trovare la soluzione migliore. Le doti di equilibrio e la percezione del punto di baricentro, sono alla base delle due attività. La precisione con cui si cerca e utilizza l'appoggio con le scarpette da arrampicata molto spesso, in modo del tutto simile, si fa con le ruote della bicicletta, anche se quest'ultima di solito richiede maggiore attenzione nei passaggi in discesa dove, al contrario dell'arrampicata, di solito si concentrano le maggiori difficoltà. Percorrere itinerari mai affrontati prima è sempre fonte di grande soddisfazione sia per il *climber* sia per il *biker*. Comunque sia, la concentrazione, la grinta, il coraggio e soprattutto le nostre capacità tecniche in ognuna delle due pratiche sono utilizzate allo stesso modo per far sì che il nostro obiettivo sia raggiunto. E alla fine sarà la soddisfazione di essere riusciti o la consapevolezza di dover ancora migliorare a farci amare e proseguire nella nostra passione.

In conclusione:

ad arrampicare si comincia da piccoli, prima ancora di camminare, è il nostro istinto che ci porta ad esplorare nuovi spazi. La bicicletta viene dopo, ma quando iniziamo ad usarla, ci accorgiamo subito di quanto riesca ad allargare i nostri orizzonti.

Forse il fatto che una mountain-bike ce la hanno tutti, o quasi, che si vende anche nei supermercati e che il suo utilizzo sia più come mezzo di trasporto urbano che *attrezzo tecnico* (al pari di un paio di sci d'alpinismo o di un parapendio) la fa sembrare una cosa lontana anni-luce dalla dimensione nella quale altre discipline della montagna ti portano.

Sicuramente il cicloescursionismo non sarà mai, come l'arrampicata, un'attività al limite delle capacità umane (anche di sopravvivenza), però, quello che vorrei evidenziare, avendo praticato sia l'una che l'altra disciplina è che per affrontare certi percorsi in

bicicletta è necessario un lavoro di preparazione sia fisica che tecnica, forse meno complesso, ma ugualmente impegnativo.

Penso che il valore di un'attività rispetto ad un'altra non si debba definire in base alla quantità di praticanti o al coefficiente di difficoltà: il valore di ognuna è di portare chi la pratica ad amare e conoscere gli ambienti in cui si muove, di rispettarli e di difenderli, e avere la consapevolezza che lì si realizzano momenti di grande intensità della nostra vita.

Infine vorrei evidenziare come spesso, sia per chi si arrampica che per chi fa cicloescursionismo, i compagni di avventura sono anche i migliori amici.

Qualcuno mi ha fatto notare che lo scialpinismo, forse, rende ancora più calzante il confronto, soprattutto per la grande similitudine che c'è nel realizzare una gita, con una fase di ascesa, a volte anche molto impegnativa, ed una successiva fase di discesa, dove spesso la tecnica raggiunge il massimo livello. Sicuramente è vero, ma è anche vero che sia lo scialpinismo, sia l'arrampicata come pure il ciclo-escursionismo sono tutte espressioni di una stessa passione: la montagna. Frequentare la montagna attraverso una qualsiasi di queste discipline richiede le stesse condizioni, che per sintetizzare possiamo chiamare preparazione e umiltà, e una filosofia di vita, che nasce e si sviluppa dal nostro desiderio di libertà, di conoscenza dei nostri limiti e amore per la natura.

Enrico Olivieri