



outdoor

SNOWBOARDING · ALPINISM · CLIMBING · TRAVELLING · SKI TOURING · TREKKING · OUTDOOR ADVENTURES · GEAR

INTERVISTA FRANCESCO RATTI

SAVE THE RHINO - ITALIANI IN AFRICA

STAY OUTDOORS - RAGAZZE DA FALESIA



**HERVÉ
BARMASSE**
COMUNICARE L'ALPINISMO

ITALIA: 5,90 €



9 1903

9 772282 660005

PERIODICO BIMESTRALE | 4ACTIONMEDIA

DATA DI USCITA: 15 LUGLIO 2019

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO
POSTALE - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46)
ART. 1, COMMA 1, L. 00/00/2738

digital magazine

social

actionsport.it

© Marc Daviet / Julbo



TR EK

HIKING IL MONDO DELLE MONTAGNE

DA 700 A 3.700 M

Tra parchi, laghi, malghe e rifugi, percorrendo sia facili itinerari, sia impegnativi sentieri in alta quota, la **vacanza in movimento** è una full immersion nella natura.



LAGHI E RIFUGI

Quasi 100 laghi alpini e 11 rifugi aderenti alla iniziativa **ALPENSTOCK** «RIFUGI A PREMI»



WALK

PASSEGGIATE

QUALE ITINERARIO?

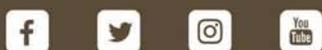
La Val di Sole, circondata dalle montagne Ortles-Cevedale, Adamello-Presanella e Dolomiti di Brenta, patrimonio dell'Umanità Unesco, è un territorio che offre **numerose possibilità di escursionismo**: dalla facile passeggiata di mezza giornata, all'impegnativo trekking tra i rifugi o sulle alte cime.

MAGGIORI INFO

AZIENDA TURISMO VAL DI SOLE
Via Marconi 7 - 38027 Malé (TN)

Val di Sole

Tel. 0463 901280
info@valdisole.net
outdoor.valdisole.net/IT/Trekking



NEL VERDE

Quando si cammina nel bosco, non è necessario avere una meta, l'importante è godersi lo spettacolo!

TEAM

direttore responsabile marco melloni
marco.melloni@4actionmedia.it
caporedattore eva toshi

IN REDAZIONE

art director gianpaolo ragno
gianpaolo.ragno@4actionmedia.it

con la preziosa

collaborazione di Silvia Donatiello, Ian Corless, H el ene Marguerettaz, Federico Masci, Tommaso Prugnola, Christian Martelet, Gina Jie, Sam Foek, Noah Buscher, William Bossen, Francois Cazzanelli, Jason Ball, Damiano Levati, Paolo Sartori, Ben Moon, Elko Jones, Gianlorenzo Benvenuti, Federico Giusti, Lorenzo Cecchini, Julian Lajtai, Vitek Ludvik, Felix Woelk, Sebastian Marko

▼ © Marc Daviet / Julbo



4ACTIONMEDIA

consiglio di amministrazione achille palma (presidente)
ap@johnsons.it
tiziano magni (vice presidente)
tiziano.magni@johnsons.it
paolo poma (amministr. delegato)
paolo.poma@johnsons.it

servizi generali luisa pagano
luisa.pagano@4actionmedia.it

pubblicit  gionata caimi - tel 339.4531011
gionata.caimi@4actionmedia.it
luca piscitelli - tel 338.6981420
luca.piscitelli@4actionmedia.it

distributore esclusivo per l'italia Press-di Distribuzione
Stampa e Multimedia s.r.l.
20090 Segrate (MI)

distributore esclusivo per l'estero johnsons international news italia
via Valparaiso, 4 - Milano

Tutti i diritti di 4Outdoor sono riservati e appartengono a 4Actionmedia s.r.l.
Nessuna parte di 4Outdoor pu  essere riprodotta in alcun modo senza la preventiva autorizzazione di 4Actionmedia s.r.l. testi, disegni e immagini non saranno restituiti se non espressamente richiesti. L'editore   a disposizione degli aventi diritto nei casi in cui, nonostante le ricerche, non sia stato possibile raggiungere il detentore del diritto di riproduzione di eventuali testi e immagini. L'editore e gli autori non potranno in alcun caso essere ritenuti responsabili per incidenti o conseguenti danni che derivino o siano causati dall'utilizzo improprio delle informazioni contenute in questa rivista.
POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.46) ART. 1, COMMA 1 LOM/MI/2738

ABBONAMENTI/COPIE SINGOLE

edicola digitale accedi da
4actionsport.it/magazine

in alternativa contattaci 4Actionmedia s.r.l.
via Valparaiso, 4 - 20144 Milano
tel +39.02.43982263
abbonamenti@4actionmedia.it

ECCETERA

registrazione tribunale di Milano n 179
del 07/06/2013

codice issn 22826602

periodicit  Bimestrale

prezzo di una copia italia 5,90 euro

stampa alphaprint - busto arsizio (va)

4Outdoor   una testata della societ  4Actionmedia s.r.l.
che pubblica anche:

PERIODICI:

4Kitesurf (kitesurf),

4Sup (stand up paddle),

4Surf (surf),

4Bicycle (road, mountain bike),

4Windsurf (windsurf),

4Running (running).

ANNUARI:

4Snow (freeski, snowboard),

4Surfing (surf, windsurf, kite, sup),

4Bicycle (road, mountain bike)

Alexander Huber
Komperdell ambassador
extreme mountaineer

**LIGHTEN
YOUR LOAD
GO CARBON**

**BECAUSE EVERY
GRAM COUNTS**

Less weight equals more
endurance and better results!
Carbon poles as compared
to aluminum poles are
considerably lighter and
stiffer, they do not corrode
and last longer.

www.komperdell.com

**3 YEARS
SERVICE**
NO QUESTIONS ASKED

KOMPERDELL



MAMMUT
SWISS 1862



DO WHAT YOU CAN'T - BE WHAT YOU CAN!





EDITO RIALE

Foto: **Nicolas Holtzmeyer / Red Bull Content Pool**

Eccoci qui, con il numero di luglio, dedicato alle ragazze. No in effetti delle ragazze parlavamo anche l'altra volta. Il numero dedicato al problema del riscaldamento e inquinamento globale. Beh in piccola parte. Quello dedicato al trekking. Ma allora cosa ci fa Hervé Barmasse a pag 58?

Ok non è un numero monografico, non ne abbiamo mai fatti e non ne abbiamo in calendario.

Quindi ci troverete articoli di ampio respiro, come si dice. Consigli per itinerari trekking, ispirazioni, interviste ad atleti super cazzuti tipo Francesco Ratti, che è andato a prendere freddo in Alaska, consigli per fare campeggio in montagna e consigli per allenarsi all'arrampicata.

Con questo ed altro vi auguriamo di passare una buona estate, con la raccomandazione però di fare quel che più vi piace, senza prendere ispirazione dagli altri.

E lasciate a casa le ossessioni, non siate mono/tematici, che una vacanza varia è più bella.

Ci vediamo in ottobre!

The Wise & the Team



FOR YOUR



MOUNTAIN



CBF (www.gbf.it) - Photos by Claudia Ziegler

LA SPORTIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company "La Sportiva S.p.A." located in Italy (TN)



MOUNTAIN RUNNING® APPAREL COLLECTION



LA SPORTIVA®
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM



CONTENTS

4 OUT DOOR MAG AZINE CON TENTS

08 EDITOR'S CHOICE

12 ITINERARI
GRAN CANARIA

18 ITINERARI
ALAGNA MONTE ROSA

22 ITINERARI
COURMAYEUR

26 ISPIRAZIONI
VAL DI SOLE

30 ITINERARI
CANZO

36 ITINERARI
ALTE VIE ITALIANE

40 MATERIALI
GORE-TEX

44 MATERIALI
AKU

46 MATERIALI
PRIMALOFT

50 INTERVIEW
FRANCESCO RATTI

58 INTERVIEW
HERVÉ BARMASSE

66 INTERVIEW
GIOVANNI GALLIZIA

74 **ARTIFISHAL**

80 HOW TO
HOW TO BUILD A CAMPSITE

88 STORIE
SAVE THE RHINO

94 **STAY OUTDOORS EXPERIENCE**
RAGAZZE DA FALESIA

100 TRAINING
ALLENAMENTO PER
L'ARRAMPICATA



LIGHTEN YOUR LOAD GO CARBON

**SMALL PACKED SIZE
& LIGHT WEIGHT**

With its clever Trailstick system the poles are dis-jointed and rebuilt within seconds, just by the push of a button. Thanks to the high quality carbon this pole is your reliable companion.

**3 YEARS
SERVICE**
NO QUESTIONS ASKED

www.komperdell.com

KOMPERDELL



SCARPA®

NO PLACE TOO FAR™

Cinque Torri | Cortina | Italy
Ph: Outdoor Studio

AFFIDABILITÀ, PERFORMANCE, **MESCALITO.**



MESCALITO



MESCALITO WMN

Calzatura da avvicinamento tecnico,
vie ferrate ed escursioni su sentieri di montagna.

Mescalito: comoda, performante e
protettiva, è una calzatura ideale
per tutti gli amanti della montagna.

POWERED BY 



WWW.SCARPA.NET

SCARPA

MOJITO HIKE PLUS GTX

Variante protettiva della Mojito Hike GTX. Rispetto a questa presenta un peso maggiore di 10 g (davvero irrisorio), bordi della tomaia in zona avampiede rinforzati in gomma, estensione del pannello in nubuck più in alto sulla linguetta, protezione della caviglia leggermente aumentata grazie all'uso di un pannello in nubuck in luogo del tessuto sintetico, due occhielli rinforzati in più sotto al collo del piede e un occhiello in più, di tipo strozza-stringhe sul gambetto. Coniuga perfettamente doti di comfort, impermeabilità [grazie alla tomaia foderata Gore-Tex Extended Comfort] e trazione [grazie al battistrada Vibram XS Trek]. Risulta ideale per trekking con carichi leggeri su terreni medio-facili.

Info: www.scarpa.net



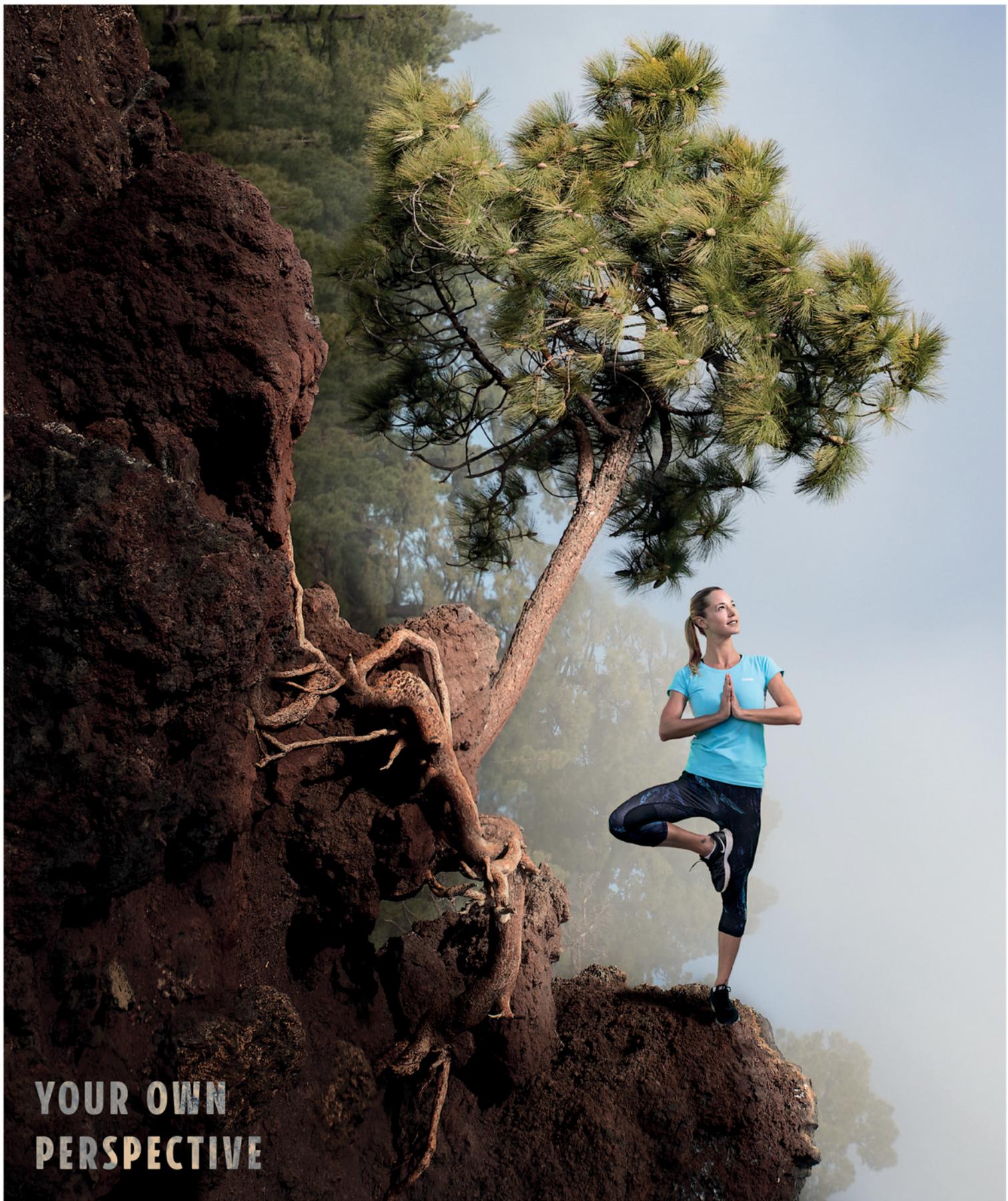
JULBO

SHIELD

Il brand più benvisto sulle cime delle alpi, presenta questo modello dedicato all'Alpinismo ed escursionismo tecnico. L'ergonomia consente una perfetta vestibilità anche in movimento, con aste sagomate dal profilo inferiore in gomma. I terminali delle aste hanno un'asola per l'attacco di una fascetta [compresa]. Il sistema Air Flow, fori integrati nella montatura, facilita la circolazione dell'aria impedendo la formazione di condensa sulle lenti. Protezioni laterali speciali per l'uso in ghiacciaio, realizzate in tessuto e amovibili. Lenti minerali con trattamento anti-riflesso sul lato esterno, protezione solare cat. 4, 100% UV protection. Con qualità ottica superiore, resistente ai graffi e agli urti e trattamento Flash che aumenta la capacità della lente di filtrare lo spettro di luce visibile.

Info: www.julbo.com





**YOUR OWN
PERSPECTIVE**

SALEWA

PUEZ HYBRID POLARLITE JACKET

E' un pile dal taglio atletico realizzato con tessuto Polarlite di Salewa. I pannelli del torace presentano un rovescio a nido d'ape caldo e morbido che intrappola il calore e si asciuga in fretta grazie alla costruzione square. Schiena e maniche sono in tessuto liscio con cuciture piatte per massima libertà di movimento, tasche scaldamani, cerniera intera e gancio posteriore per appenderlo completano il tutto. In breve: leggero, ad asciugatura rapida, caldo, traspirante e super bello nelle sue varianti colori [anche donna].

Info: www.salewa.com



AKU

TREKKER PRO GTX

Nuovo modello di questo apprezzatissimo calzaturificio di Montebelluna. Ispirato nelle forme al modello Tengu Lite ed erede del Trekker Lite II, si distingue per l'alta protettività e la stabilità offerta su terreni misti. Sfrutta la tecnologia Elica Natural Stride System, che coinvolge la costruzione del corpo sottopiede – suola – battistrada, per favorire l'efficienza biodinamica. Presenta battistrada Vibram Curcuma dalla scolpitura accentuata, intersuola Lite PU, plantare Custom Fit, tomaia in scamosciato + air8000 + welded PU film con protezioni in gomma, fodera Gore-Tex Performance comfort per piedi asciutti e freschi. Peso 660 g ½ paio. Ideale per trekking in giornata su terreni di media difficoltà.

Info: www.aku.it



**WARM MORE.
SHED LESS.**

 **POLARTEC®**

POWER AIR™

Un nuovo rivoluzionario processo di lavorazione che incapsula l'aria per trattenere il calore e ridurre la dispersione di microfibre. **POLARTEC® POWER AIR™ rilascia oltre a 5 volte in meno microfibre** rispetto altri tessuti premium isolanti.

SCOPRI DI PIÙ SU
POLARTECPOWERAIR.COM

THE SCIENCE OF FABRIC

POLARTEC.COM     **OUTDOOR BY ISPO: visit us @THE BORDERLANDS™ - HALL B4**

©2019 Polartec, LLC. Polartec®, Polartec® Power Air™ are registered trademarks of Polartec, LLC.

UN FESTIVAL DELL'OUTDOOR TUTTO DA SCOPRIRE

IL GRAN CANARIA WALKING FESTIVAL

Dal 23 al 27 ottobre 2019 il Gran Canaria Walking Festival vi aspetta per la sua ottava edizione sull'isola soprannominata "Il Continente in Miniatura".

Gran Canaria è sinonimo di avventura, emozioni e sensazioni uniche. È il luogo perfetto per scappare dalla routine e rifugiarsi nella sua natura dagli scenari imponenti che mostrano perché Gran Canaria sia una destinazione imperdibile. Per esplorare la Gran Canaria più autentica e vivere un'esperienza senza precedenti Gran Canaria Natural & Active (www.grancanarianaturalandactive.com) organizza ogni anno un festival internazionale dell'escursionismo: il "Gran Canaria Walking Festival", giunto alla sua ottava edizione. Un evento che ha visto negli anni precedenti più di 800 iscritti di oltre 30 nazionalità. Il "Gran Canaria Walking Festival" offre l'opportunità di viaggiare attraverso le varie meraviglie del mondo senza lasciare l'isola, immergendosi negli spettacolari contrasti e i paesaggi ineguagliabili di Gran Canaria. Le sue aree naturali protette e dichiarate Riserva della Biosfera, il suo passato aborigeno ricco di misteri che non smettono di sorprendere, gli alloggi rurali ricchi di storia e tradizione, la sua gastronomia con migliaia di sapori e la gentilezza della sua gente, sono solo alcuni dei dettagli che rendono il "Gran Canaria Walking Festival" un appuntamento che è "molto più di un'escursione".

Questo incontro annuale riunisce gli amanti della natura di tutto il mondo e comprende i seguenti servizi: transfer, picnic, guide in diverse lingue, assicurazione, possibilità e

partecipazione a lotterie, regali e degustazioni di prodotti locali, e molte altre sorprese.

Ci sono due punti d'incontro: nel nord dell'isola a Las Palmas de Gran Canaria e nel sud a Playa del Inglés, Maspalomas.

I biglietti si possono acquistare sul sito www.grancanariawalkingfestival.com, dove si trovano anche tutte le informazioni sul festival escursionistico più internazionale delle Isole Canarie.

ECCO ALCUNI DEI MOTIVI PER CUI VALE LA PENA VIVERE QUESTA AVVENTURA:

Conoscerai il lato più naturale e sconosciuto di Gran Canaria, visiterai angoli magici ricchi di gemme paesaggistiche, sarai guidato da professionisti in diverse lingue, condividerai le tradizioni e la gioia degli abitanti dell'isola ed explorerai un ambiente pieno di contrasti. Inoltre, assaggerai la gastronomia locale, riceverai fantastici premi e regali dalle aziende che collaborano, vivrai grandi momenti con gli amanti del trekking di tutto il pianeta, resterai affascinato dal nostro cielo stellato lungo il percorso notturno e scoprirai perché Gran Canaria è una palestra all'aperto. Il Festival si divide in 6 percorsi, uno al giorno, di diversa difficoltà e durata, da un minimo di 2 ore e mezza, con un livello di difficoltà basso, a un massimo di 5 ore, con un livello di difficoltà medio. Il dislivello positivo massimo è di 800 metri, quello negativo di 1200.

PERCORSO N°1. L'ANGOLO DELLE PALME: il Pico de la Gorra-Cruz del Socorro - Vueltas de Adeje - Santa Lucía de Tirajana

Le vette simbolo di Gran Canaria sono l'eccellente compagnia di questo primo percorso in cui i pini accolgono oasi di palme che sembrano non aver fine. Il percorso inizia dal "Pico de la Gorra", famoso per la sua vista panoramica sulla cima di Gran Canaria. Il sentiero continua facendosi strada attraverso le splendide pinete della zona e circondati dalla caratteristica vegetazione della vetta. In questo percorso predomina la discesa.

Il tour continua fino a raggiungere Santa Lucía de Tirajana, prendendo il cammino di Vueltas de Adeje, un sentiero acciottolato che vi avvolgerà con la magia dei suoi paesaggi e l'aroma della natura di questa bellissima città a sud-est di Gran Canaria. Vueltas de Adeje è il toponimo con il quale è noto il territorio pastorale e montuoso situato a nord del comune, da dove svettano le imponenti cime dell'isola.

Il percorso termina alle Casas Rurales del Olivar, con degustazione di prodotti locali. Queste case rurali facevano parte di un'antica abitazione risalente all'epoca dei primi insediamenti dei conquistatori, che si distinguevano per la loro tradizionale bellezza architettonica.

Picco de las Nieves: è la zona più alta dell'isola di Gran Canaria e ospita il Morro de la Agujerada (1956 m.). In passato, qui la neve veniva raccolta, immagazzinata in sette pozzi situati nelle vicinanze e compattata per fare il ghiaccio e conservarlo. Una volta compattato,





veniva trasportato nella capitale, Las Palmas de Gran Canaria, sul dorso di animali da soma, e usato principalmente per scopi medicinali o per la conservazione del cibo, anche se si crede che con quel ghiaccio si producessero anche i primi sorbetti al limone.

Vueltas de Adeje: indica il territorio più settentrionale e pastorizio del comune di Santa Lucía de Tirajana, vicino alle scogliere della vecchia Sierra. Questo percorso era storicamente utilizzato per la transumanza di capre e pecore in cerca di erba verde durante i mesi estivi.

Caldera de las Tirajanas: nome aborigeno del luogo. La grande regione dei Tirajan, che nell'antichità corrispondeva a un'unica giurisdizione, include, dal XIX secolo, due importanti comuni che mantengono la dicitura originale nonostante, dopo la conquista, siano stati dedicati a San Bartolomé (il più antico) e a Santa Lucía. In epoca preispanica un nucleo, probabilmente legato a quello di Fataga, utilizzava il canale del burrone per scopi agricoli.

La Caldera è una grande depressione erosiva di circa 35 km², originata e modellata dal susseguirsi di numerose frane.

PERCORSO N°2. ALL'OMBRA DEL GUARDIANO: La Goleta - Altos de Hornos-Ventana del Nublo-Camino de la Plata-Tunte.

Il percorso inizia nella zona conosciuta come La Goleta. Da qui, circondati da pini, si inizia a salire verso "Altos de Hornos", dove si apprezza una vista panoramica della vetta e del "Roque Nublo". Da questo punto, il percorso passa attraverso luoghi rocciosi, pinete e sentieri acciottolati verso la Degollada de los Hornos, per iniziare poi a scendere verso il sentiero di La Plata, entrando nel comune di San Bartolomé de Tirajana.

Prima di ritornare sulla strada asfaltata di La Plata, dalla curiosa "Ventana del Nublo" (Finestra), se il cielo è particolarmente limpido si possono ammirare le isole di Tenerife e persino di La Gomera. Inizia quindi la discesa verso "Cruz Grande", e da qui al villaggio di Tunte, il cui nome si riferisce a un antico insediamento aborigeno in cui si stabilirono, in seguito, coloni di origine ispanica.

Roque Nublo: nome aborigeno del luogo, si crede che provenga dalla parola Nuro o Nugro nella lingua Amazi. Anche se in origine si pensò che questo toponimo fosse castigliano e che si riferisse alla roccia avvolta spesso dalle nubi.

Situato a circa 1813 m. di altezza, il Roque Nublo si trova nel centro geografico di Gran Canaria. Misura 67 m. dalla sua base ed è attrezzato, come il Roque de la Rana, con bene sette vie di arrampicata.

Altos de Hornos: ci sono molti luoghi sul picco centrale indicati con Hornos. Ciò deriva dal vecchio uso riservato ai pini, di cui venivano utilizzate tutte le parti: foglie, tronco, pigna, resina. Quest'ultima veniva bruciata in fornaci di pece per ottenere una sostanza chiamata con lo stesso nome, usata nel corso dei secoli per calafatare il legno delle navi.

Cammino di Santiago: cammino di pellegrinaggio a Santiago che attraversa l'isola da nord-ovest (Gáldar) a sud-est (Tunte). Sui tratti in vetta, si passa per strade storicamente utilizzate per il baratto tra gli abitanti dell'entroterra collinare e le zone alte di Gran Canaria.

Cruz Grande: punto di vertice che delimita il nord dal sud dell'isola. A metà del XX secolo, la Cruz Grande era un luogo d'incontro per gli escursionisti. La strada era molto trafficata dato che l'apostolo Santiago è il santo patrono di Tunte. I pellegrini provenivano da diverse parti dell'isola per venerare, nell'eremo di Pinar, la

figura di “Santiago il Piccolo”, chiamato così per la sua statura ridotta.

Tunte: prima della conquista dell'isola era una città aborigena, come testimonia la moltitudine di abitazioni-grotte che possiamo ancora ammirare oggi. Dopo la conquista, mantenne il suo nome e divenne la capitale di tutti i Tirajana.

PERCORSO N°3. L'ANIMA DELLA FORESTA: Laguna de Valleseco - Pico de Osorio – Osorio - Los Castillos - Arucas .

Il verde in tutte le sue sfaccettature e il mormorio degli uccelli guidano questo cammino dai tratti fiabeschi.

Il percorso inizia sui sentieri magici di La Laguna de Valleseco, nel Parco Rurale di Doramas, dove sono conservate le vestigia della Laurisilva [albero dell'era terziaria quasi completamente scomparso, conosciuto anche come alloro e che ha trovato il suo habitat nella Macaronesia], che in passato dominava le colline del nord dell'isola. Quel che rimane dell'antica foresta millenaria accompagna questo cammino dominato dal verde di Valleseco. La strada prosegue verso il “Picco di Osorio”, a circa 967 metri sul livello del mare, che fa parte della Tenuta di Osorio, situata tra i bellissimi comuni di Teror, Valleseco e Firgas, e che si distingue per la grande ricchezza forestale e la conservazione dei resti di Laurisilva della vecchia “Foresta di Doramas”, così come per gli alberi introdotti nel XIX secolo: castagni, olmi, alberi da sughero, banani, querce. La tappa successiva sono “Los Castillos”, nel comune di Arucas, per poi proseguire fino a raggiungere “La Hacienda del Buen Suceso”, un hotel con architettura coloniale che mantiene tutto lo splendore delle grandi haciendas del passato e che regala viste sensazionali su mare e montagna da un luogo unico circondato da imponenti piantagioni di banani. Uno scenario perfetto per una degustazione della spettacolare gastronomia locale.

Laguna di Valleseco: situata all'interno del Parco Rurale di Doramas, l'attuale Area Ricreativa di La Laguna è un luogo di grande bellezza paesaggistica formato da una grande caldera vulcanica tappezzata al suo interno da una vegetazione tipica della Laurisilva. Le successive intense ripopolazioni stanno dando forma a una nuova foresta di alloro, su impulso del Progetto Europeo Laurisilva XXI.

Arucas: i primi riferimenti storici del vecchio Arehuc, o Arehucas, risalgono ad alcuni anni

precedenti la conquista e l'incorporazione di Gran Canaria alla Corona di Castiglia, alla fine del XV secolo. Nell'era preispanica era un insediamento agricolo raggruppato attorno alla sua fertile pianura, che poggiava sul pendio montano e arrivava fino alla costa.

PERCORSO N°4. LA MAGIA DELLE PINETE: Cruz De Los Llanos - San Mateo – La Lechuza

A destra della salita che conduce a “La Cruz de los Llanos”, importante crocevia del centro dell'isola, si trova un bivio che corrisponde all'inizio del percorso. Successivamente, si incontrano due deviazioni e si prosegue verso Hoya del Gamonal. Su questa strada si trova il comune più alto di Gran Canaria, Vega de San Mateo. L'essenza rurale di questa enclave di grande valore naturale e paesaggistico è sicuramente una delle più amate. Vega de San Mateo per la diversità dei suoi paesaggi,

dalle gole rigogliose e umide alle vedute più spettacolari delle cime dell'isola, è una perfetta cartolina dell'unicità di Gran Canaria. Su questa rotta si trovano ben 8 villaggi.

San Mateo: l'attuale territorio del villaggio corrisponde al luogo aborigeno di Tinamar, che, secondo alcuni storici, potrebbe derivare da una parola berbera che significa “barbe” o “foresta fitta”, da cui si deduce che questo luogo fosse all'epoca coperto da una rigogliosa foresta di alloro.

PERCORSO N°5. UNA PASSEGGIATA TRA LE NUBI. Campamento El Garañón-Corral de los Juncos-Campamento El Garañón.

Chi non si è mai meravigliato osservando un cielo stellato, dalla cima di una montagna? Uno spettacolo da non perdere nel cuore di Gran Canaria, il punto migliore dell'isola per l'osservazione della volta celeste.

Questa attività è l'ideale connubio tra





escursioni notturne e astronomia! Qui si può godere il fantastico cielo della zona, un infinito trapuntato di meravigliose luci che appare quasi a portata di mano. Durante questa passeggiata si possono ammirare le meraviglie che la natura ci offre sotto la luce della luna e degli astri. Il percorso è adatto a tutti. L'attività culmina con l'osservazione delle stelle e alcune nozioni di base sull'astronomia insegnate da esperti del settore per interpretare il cielo e i suoi segreti, usando materiali specifici.

Scopri di più sul “Monumento Naturale Roque Nublo”

Il “Monumento Naturale Roque Nublo”, uno degli spazi naturali più caratteristici dell'isola di Gran Canaria, si è formato nel corso di tre cicli eruttivi; il “Roque Nublo” propriamente detto si formò durante il secondo di essi. Nei tempi antichi, era usato come luogo di culto aborigeno. Nel 1987 è stato dichiarato “Spazio naturale” e nel 1994 “Parco rurale”.

Si trova all'interno del parco rurale Nublo, nel centro geografico dell'isola, nel territorio del comune di Tejeda, in una zona molto impervia. Accanto al “Roque Nublo” ci sono altre formazioni rocciose uniche, come la cosiddetta “Roccia del Frate” e “La Rana”.

Gran Canaria ha un'altezza totale di 1.949 metri grazie al “Picco de las Nieves” ma è il “Roque Nublo” il simbolo per eccellenza dell'isola.

PERCORSO N°6. LA VALLE DEL DRAGONE: San Pedro-Era de Berbique-Lomo del Manco-Puerto de Agaete

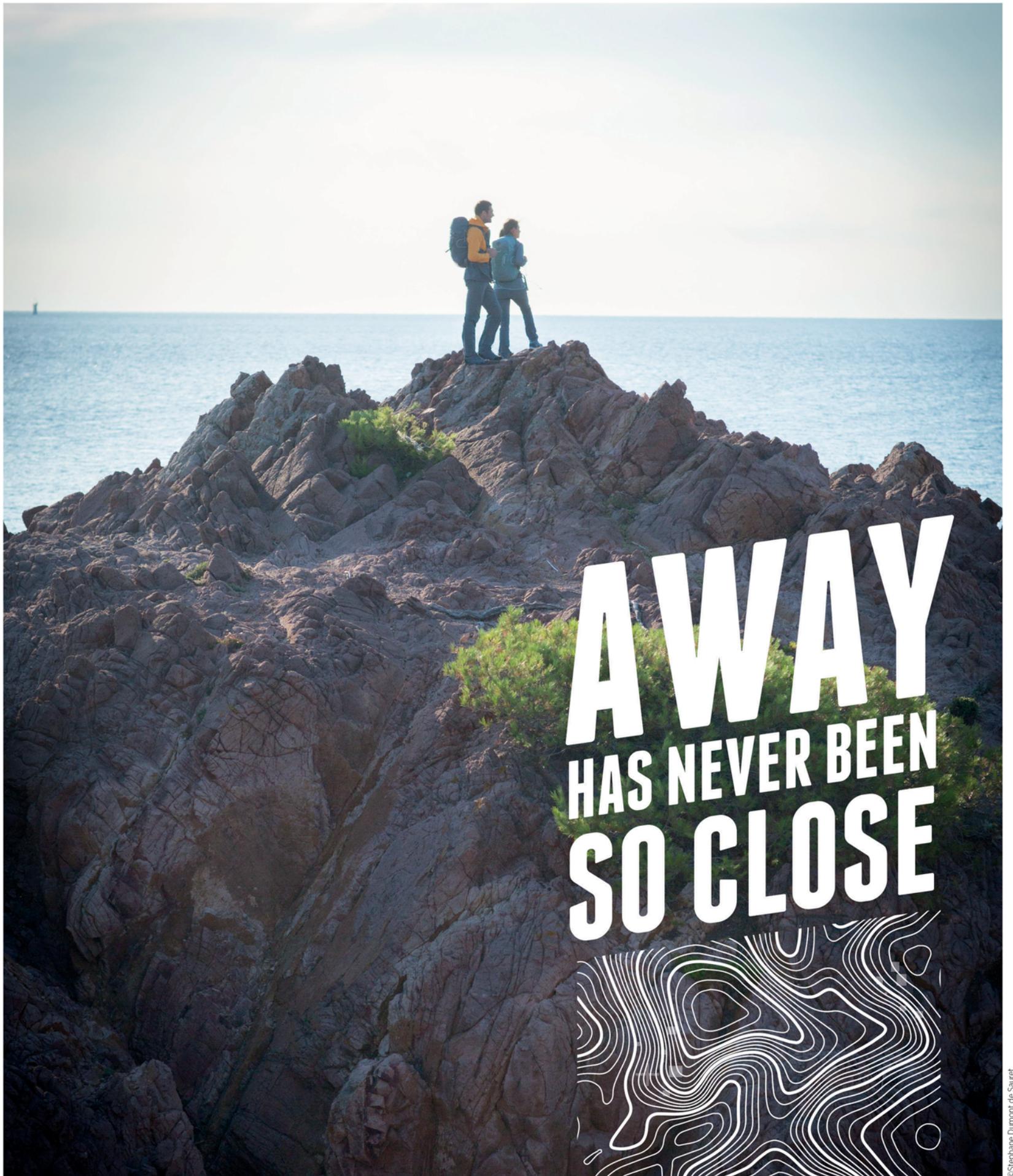
Caratterizzato da bizzarre forme di roccia, questo percorso sembra creato apposta per far viaggiare l'escursionista in un mondo di fantasia e leggenda. Si sviluppa attraverso i territori di una delle località più ricche di tradizione, storia e passato aborigeno, Agaete, sinonimo di natura, sensazioni e sapori. Nella sua valle si trovano piantagioni di frutta tropicale, l'unica piantagione di caffè in Europa e vigneti che danno vita a vini deliziosi. Un meraviglioso paesaggio costiero e una radicata tradizione peschiera attraversano aspri paesaggi lasciando un segno indelebile nelle menti di tutti coloro che lo visitano.

Questi percorsi di grande bellezza e unicità rappresentano il luogo ideale per gli amanti delle escursioni. Il sentiero inizia dal “Barrio de San Pedro”, da cui una salita arriva fino alla “Era de Berbique”, posta a un'altitudine approssimativa di 400 metri, lungo un percorso

adatto a chi è esigente, ma accessibile a chiunque voglia godere della natura in un'enclave paesaggistica decisamente rara. Da lì si prosegue per “Lomo del Manco”, da cui si gode di una vista stupenda su Agaete, raggiungendo il caratteristico “Puerto de las Nieves”. Il percorso si conclude presso il “Cordial Hotel & Spa Roca Negra,” terrazza sulla scogliera, unica sulla costa nord di Gran Canaria, dalla quale godersi una vista mozzafiato sul mare prima di raggiungere le piscine naturali di Agaete.

Grotte di Berbique / Visvique: sito archeologico composto da una trentina di grotte che compongono il villaggio situato alla fine della valle di Agaete, sulla strada che da San Pedro conduce a Tamadaba; sorge su un insediamento strategico per controllare i territori circostanti, che, unitamente al difficile accesso dell'area, offriva considerevoli vantaggi difensivi.

Un Festival dell'Escursionismo creato per valorizzare le bellezze di Gran Canaria che gode di un clima privilegiato (la media è di 24° tutto l'anno), e per far conoscere ancora meglio una irrinunciabile meta dell'outdoor.



AWAY
HAS NEVER BEEN
SO CLOSE

©Stephane Dumont de Sauret

Lafuma 

AWAY HAS NEVER BEEN SO CLOSE

ALAGNA MONTE ROSA

MECCA DELL'ALPINISMO CHE VIDE NASCERE LO SKYRUNNING

Guardare al presente senza conoscere la storia è un grande errore. Così, facilmente si potrebbe essere portati a pensare che quello del trail running, in tutte le sue declinazioni, è un fenomeno prettamente contemporaneo.

La realtà è ben diversa, forse oggi è solo più aggressivo il marketing e la comunicazione rispetto a quanto non lo fossero gli atleti stessi di un passato, tutto sommato, non troppo lontano. Imprese come quelle del campione catalano Kilian Jornet Burgada sul Cervino nel 2013 o del Bormino Marco De Gasperi sul Monte Rosa nel 2018 hanno avuto un'eco che va ben oltre l'ambito specializzato, conquistando il grande pubblico attraverso media e social. Ma da quando si corre in montagna? Difficile dirlo, probabilmente da sempre, sicuramente una volta non era uno sport. Se in un tempo antico salire e scendere le

montagne era una necessità, via via è diventato un passatempo, un passatempo che possiamo chiamare esplorazione, trekking o con mille altri nomi. La competizione però è fortemente radicata nell'animo dell'uomo e così la velocità è diventata una componente sempre più presente in questo salire le montagne ed è stata la variabile che ha potuto trasformare il camminare in montagna in uno sport competitivo. Un conto è raggiungere una vetta, un altro è raggiungerla per primi. Parlavamo di corsa in montagna e delle sue sfaccettature e lo Skyrunning è sicuramente una di queste. Una disciplina che subisce il fascino

della velocità, dell'altitudine, del concetto di vetta e della difficoltà di muoversi su terreni difficili ed insidiosi. I primi record che ricordiamo sono legati ai nomi italiani di Marino Giacometti, salito nel 1989 sul Monte Rosa da Alagna in 3 h, 53", Valerio Bertoglio e la sua ascensione del Cervino nel 1990, battuto da Bruno Brunod nel 1995 in 3 h, 14', 44". O ancora il calabrese Alfredo Mammoliti che nel 1993 raggiunse la cima delle Grand Jorasses e ritorna a Courmayeur in 4 h, 3', 26". E nomi italiani continuano ad essere presenti nelle recenti classifiche, con Fabio Meraldi per 24 anni recordman alla Monterosa Sky Marathon e Marco De Gasperi appunto che ha battuto il suo record di 4 minuti. Monte Rosa, un luogo ricorrente e non solo per l'alpinismo quindi, luogo di record individuali e competizioni e che nel 1993 divenne sede della Monterosa Sky Marathon, tornata nel 2018 e ridiventata una classica.



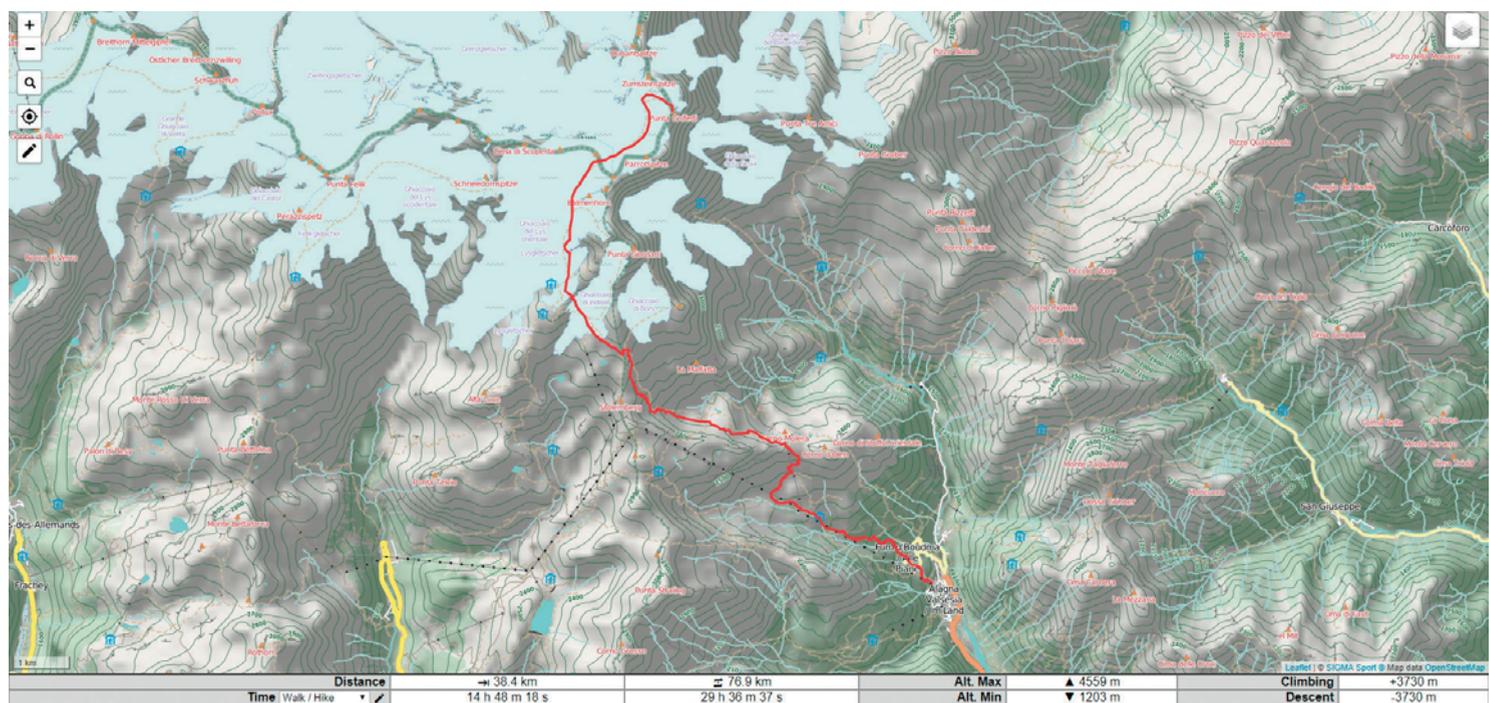


MONTEROSA SKY MARATHON

Si parte da Alagna, 1.192 m, alle 6.00 della mattina, si corre legati in coppia, per sicurezza. Obbligatorio l'imbrago, una corda dinamica da 10 m – 8 mm di diametro, longe con due moschettoni, microramponi e bastoni, giacca e sovra-pantaloni antivento, telo termico, borraccia da 1 L. Si corre leggeri, si punta alla

Capanna Regina Margherita, 4.554 m per poi ritornare in paese. Un percorso che è una classica dell'alpinismo di Luglio, solo che gli alpinisti mediamente allenati la fanno un paio di giorni, salendo fino ad Indren in funivia e fermandosi a dormire al Rif. Città di Mantova 3.498 m o al Rif. Gniffetti 3.647 m, per mirare alla vetta la mattina seguente.

Mediamente da uno di questi rifugi si raggiunge la vetta in circa 4 ore, lo stesso tempo che gli atleti della Monterosa Sky Marathon impiegano per completare il percorso andata e ritorno. Proprio così, Fabio Meraldi impiegò nel 1994 4 h, 24', 25" a salire e scendere da quel rifugio, percorrendo 35 km e 7.000 m di dislivello, un record che è rimasto inviolato per 24 anni, fino



al 2018. Così come ancora inviolato è il record femminile di Gisella Bendotti di 5 h, 34', 40". Ora, dopo l'Exploit in solitaria di Marco de Gasperi, la competizione a coppie è ancora più accesa e dopo la vittoria della coppia Boffelli-Collé nel 2018 e il forfet di Collé all'ultimo minuto nel 2019, Boffelli legato a Jakob Herrmann ha vinto ancora, chiudendo con 27 minuti di ritardo rispetto al Meraldi del 1994.

Insomma chilometri di sviluppo, metri di dislivello, ore, minuti, secondi, sudore e gloria. Ci si gioca tutto sul Monte Rosa in quel giorno, si mette alla prova un allenamento che dura un anno intero, fra training e altre competizioni.

AMA VK2

Una seconda competizione non meno affascinante si affianca poi alla Monterosa Sky Marathon, la AMA VK2, Alagna-Monterosa-Alagna, gara individuale a doppio chilometro verticale. Da Alagna Valsesia a 1.192 m fino alla stazione di Indren a 3.260 m e ritorno

DA ALAGNA IL MONTE ROSA SI OFFRE A TUTTI

Anno dopo anno le classifiche possono essere aggiornate, i record abbattuti, una cosa resta uguale a se stessa, Il Monte Rosa.



Icona da 4.000 m delle alpi è meta di "pellegrinaggio" di escursionisti, alpinisti, biker e trail runner. Migliaia di chilometri di sentieri e vie che si snodano tra foreste, ghiaioni, ghiacciai e pareti rocciose, non importa quale sia la tua idea di montagna, se sposi la velocità o la calma, la vertigine dei pendii o la dolcezza dei colli, il Monte Rosa sa catturare il tuo cuore. Sebbene l'alta montagna non vada sottovalutata, non bisogna per forza essere un atleta professionista per calcare i percorsi di questo comprensorio. Guide Escursionistiche e Guide

Alpine ad Alagna sono a disposizione di chiunque intenda cimentarsi in itinerari impegnativi, ad esempio sui ghiacciai. Una buona occasione per poter assaggiare l'alta quota, imparare nuove tecniche di progressione sui ghiacci e le nevi perenni e divertirsi nella massima sicurezza, oppure per conoscere gli itinerari trekking meno battuti o i percorsi MTB più entusiasmanti.

INFO:

www.monterosaskymarathon.com
www.guidealagna.com



DA COURMAYEUR VERSO LE MONTAGNE PIÙ IMPONENTI D'ITALIA

3 ITINERARI DI TREKKING DA NON PERDERE

Courmayeur è conosciuta da tutti per essere la città italiana del Monte Bianco: da qui si parte verso numerosi itinerari alpinistici che conducono in vetta e per affascinanti itinerari che passano ai piedi della montagna più alta delle Alpi e non solo. Qui, vi proponiamo tre itinerari che si possono fare in giornata partendo da Courmayeur, se non a piedi, al massimo con il bus.

Punto di partenza: Dolonne

Punto di arrivo: La Visaille

Accesso: da Dolonne, o dal centro di Courmayeur, direttamente a piedi. Da La Visaille, prevedere il rientro con bus (informarsi preventivamente sugli orari) o un eventuale recupero in auto

Periodo consigliato: luglio - settembre

Interesse prevalente: paesaggistico

Segnavia: 1A - 10 - 9 - AV2 - TMB - 6 - 8 - 12 - 13 - 14,15 - 8,9 - 14 - 15

Varianti: rientro dal Col Checrouit fino a Dolonne

DESCRIZIONE ITINERARIO

Dalla piccola rotonda di Dolonne, presso il parcheggio interrato, si prende la strada sulla sinistra che attraversa il torrente e si inizia a salire lungo il sentiero 1A verso Arpettaz. Superato un primo nucleo di baite nel bosco, si incrocia una strada poderale, si attraversa e si sale per una salita ripida in mezzo ai pascoli fino a una grande stalla dove si incrocia nuovamente la poderale. Si segue a sinistra la strada sterrata per alcuni tornanti, fino a incontrare l'innesto del sentiero 1A che si inerpica prima tra arbusti di rododendro, poi su una prateria rada e infine a mezzacosta sul versante sinistro orografico dell'ampio vallone dell'Arp. Avvicinandosi alla testata del vallone, il versante diventa via via più ripido e il sentiero sale con una fitta serie di tornanti. Arrivati al Col d'Arp, non si deve scendere ma

1. IL GRAN BALCONE DELLA VAL VENY

È un itinerario piuttosto impegnativo che però vi ripagherà della fatica portandovi in un ambiente selvaggio e ricco di storia, con panorami mozzafiato dal Monte Bianco e dai Ghiacciai del Miage e della Lex Blanche, fino alle valli di La Thuile.

DETTAGLI TECNICI

Quota di partenza: 1200

Quota massima: 2840 (Col du Berrio Blanc)

Quota di arrivo: 1670 (La Visaille)

Dislivello: + 1850 m

Difficoltà/Tipo di itinerario: Escursionisti esperti, itinerario ad anello

Tempo di percorrenza: 8 h

bisogna tenere il sentiero sulla destra [10] che prosegue a mezzacosta lungo il pendio detritico della Cresta d'Arp. In breve si raggiunge il Col di Youlaz, da cui si osserva la parte alta del comprensorio sciistico di Courmayeur. Si sale con alcuni tornanti e si prosegue in cresta fino al Col des Charmonts, dove conviene fermarsi un momento ad ammirare la spettacolare vista sul Monte Bianco, il bacino del Miage e della Lex Blanche fino alle ultime vette della catena, l'Aiguille de Trelatete ed il Petit Mont Blanc. Si riprende il sentiero a mezzacosta, fino al successivo Colle du Berio Blanc, da cui si ammira la bellissima montagna omonima, a forma di piramide. Ancora pochi passi in salita, e ci si porta su una lunga ed aerea cresta, da cui si ammira ancora il Ghiacciaio del Miage a destra ed il bel vallone di Chavanne, con i suoi laghetti a sinistra. Si prosegue lungo la cresta in leggera discesa fino al Mont Fortin (2759, ruderi di un ricovero miliare). Si gira decisamente a destra prendendo il sentiero n. 9 abbastanza ripido che scende con una fitta serie di tornanti nella falda detritica (prestare attenzione soprattutto nel primo tratto). Per l'itinerario di discesa dal Lago Combal, tenere sempre la sinistra, continuando a scendere tra i pascoli e lungo il ruscello fino all'alpeggio di Arp Vieille Dèсот (2040 m). Dall'alpeggio il sentiero porta con un rapido diagonale al Lago Combal. Si attraversa il ponte e si scende lungo la strada asfaltata (vedi itinerari 16 e 17), tagliando i tornanti su un sentiero, fino a La Visaille, da cui è possibile prendere un bus fino a Courmayeur.

Variante: dal Mont Fortin, si scende lungo il sentiero prima descritto per circa 350 m, a quota 2350 si incontra sulla destra il tracciato del TMB – AV2, che taglia in diagonale i pascoli scendendo fino all'alpeggio di Arp Vieille Damon (2299 m), si risale leggermente e si continua a mezzacosta lungo il sentiero-balcone della Val Veny, passando per il Lac de Vesses (2326) ed il Lac Checrouit (2161) e poi, dopo un tratto di discesa in diagonale abbastanza ripido dal Col Checrouit (1952), all'interno del comprensorio sciistico. Si segue per un tratto la larga pista sterrata che scende leggermente fino a Praz- Neyron e da qui si imbecca nuovamente il sentiero a mezzacosta sul versante destro del Mont Chetif. Si segue sempre il sentiero, che taglia più volte le piste di sci, passando sopra la stazione di arrivo della cabinovia, e poi si inoltra nel bosco, dove con una serie di tornanti porta fino a Dolonne.



Vista verso il Col di Youlaz

CURIOSITÀ - LA VIA ITALIANA SUL MONTE BIANCO

Visto dal balcone della Val Veny, per esempio dal Col des Charmonts, il Monte Bianco appare maestoso, ma non sembra poi così lontano, anzi sembra quasi di poterlo raggiungere in fretta. Eppure, dalla prima idea di salire alla vetta più alta d'Europa, e anche dalla prima salita al versante francese, dovettero passare ancora molti anni prima che venisse trovato un passaggio dal versante italiano.

Fu con gli studi scientifici dell'illuminismo che il Monte Bianco – nei secoli precedenti chiamato ancora Mont Maudit, montagna maledetta - venne riconosciuta come la vetta più alta d'Europa. Proprio grazie alla cultura illuminista in questo periodo le Alpi, da luogo inospitale o tutt'al più passaggio obbligato, diventarono meta di veri e propri viaggi di scoperta e di interesse, soprattutto dall'alta società inglese.

Nel 1760, lo scienziato ginevrino Horace Benedicte de Saussure mise in palio un premio per chi per primo avesse salito la vetta. Lui stesso, accompagnato anche da una guida di Courmayeur, Jean-Laurent Jordaney, soprannominato "Patience" fece nel 1774 un viaggio di ricognizione proprio dalle parti di questo itinerario, nella zona del Miage, cui seguirà un altro sopralluogo sul Mont Crammont. Fin allora, la montagna appariva particolarmente vicina da questo punto. Ma il versante italiano fu giudicato troppo difficile da salire, anche se, secondo Patience la via migliore era quella di passare dal Ghiacciaio del Miage.

La prima salita, come è noto, fu effettuata

dal versante francese, "l'Ancien passage", da Paccard e Balmat nel 1786. Per la salita dal versante italiano bisognerà attendere quasi un secolo: nel 1863 l'inglese Heads, con le guide di Courmayeur Grange, Orset e Perrod, ha compiuto la prima salita dal Col du Midi e dal Mont Blanc du Tacul. Nel 1865 un gruppo di alpinisti inglesi tra cui A. Moore ha poi salito il Bianco dallo Sperone della Brenva. La salita dal Miage, ipotizzata da Patience 80 anni prima, fu salita per la prima volta nel 1868 passando dal Ghiacciaio del Monte Bianco e dal Dome, mentre la via italiana attualmente più frequentata, dal Rifugio Gonella, fu salita per la prima volta solo nel 1890. Dall'itinerario di cui sopra, la via si vede molto bene: dalla sommità della morena destra del Miage si attraversa il ghiacciaio per giungere alla base dello sperone su cui sorge oggi il rifugio.

2. RESTI DEL MARE E RESTI DI GUERRA

In fondo alla Val Veny, vicino al confine francese, le Pyramides Calcaires si stagliano con la loro forma un po' bizzarra riflettendosi nelle acque del lago Combal. L'itinerario gira intorno al piccolo massiccio, consentendo di osservarne le curiosità geologiche, ma anche le tracce lasciate qui dalla seconda guerra mondiale.

DETTAGLI TECNICI

Quota di partenza: 1670

Quota massima: 2610

Dislivello: + 1000 m

Difficoltà/Tipo di itinerario: Escursionistico, andata e ritorno con una parte ad anello

Tempo di percorrenza: 5 h

Il lago Combal e les Pyramides Calcaires sullo sfondo



Punto di partenza: La Visaille

Accesso: auto o bus da Courmayeur a La Visaille (vivamente consigliato il bus nei periodi di maggiore afflusso)

Periodo consigliato: luglio - settembre

Interesse prevalente: paesaggistico/storico

Punti di appoggio: Rifugio Elisabetta Soldini [0165 844080, www.rifugioelisabetta.com]

Segnavia: TMB – sentiero n° 12

Variante: fino al Col de La Seigne, circa 1 h in più.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Da La Visaille si segue la strada asfaltata chiusa al traffico che passa alla base della morena destra del Miage fino al ponte sul Lago Combal. È possibile evitare una piccola parte iniziale della strada, che è francamente piuttosto noiosa, con un tratto di sentiero che taglia i tornanti. Si attraversa il ponte e si segue la larga pista in destra orografica della zona umida (percorso TMB). In fondo alla piana, la strada inizia a salire con una serie di tornanti, che è possibile in parte tagliare prendendo una traccia di sentiero sulla destra. Poco prima del Rifugio Elisabetta si gira a sinistra seguendo le indicazioni del TMB, e si percorre la larga pista prima pianeggiante e poi in leggera salita verso il Col de La Seigne, costeggiando la parete sud delle Pyramides. Ai ruderi di Tsa de la Lex Blanche, [2280 m] la pista diventa sentiero. Poco dopo i ruderi si lascia il sentiero principale e si prende sulla destra il sentiero n° 12, che sale prima tra prati costellati di blocchi calcarei e poi decisamente in mezzo al detrito. Si costeggia tutto il versante ovest delle

Pyramides, osservando il vertice della parete sud, il piccolo colle, e la parete nord. Il sentiero risale verso l'antica morena sinistra del Ghiacciaio di Echelettes (prestare attenzione ai blocchi piuttosto mobili) e poi scende in una stretta valletta incuneata tra la morena e la parete della Pyramides.

Oltrepassato il punto più avanzato della morena frontale (morene molto ben conservate, da osservare) si scende sul sentiero a fianco del torrente glaciale raggiungendo in breve il Rifugio Elisabetta. Da qui si riprende la pista sterrata ricongiungendosi all'itinerario di salita.

Variante: anziché deviare subito dopo i ruderi di Tsa de la Lex Blanche, si può prima continuare lungo il sentiero principale fino a raggiungere il Col de la Seigne (2523), storico valico con la Francia, passando per la Casermetta, edificio di

origine bellica oggi punto informativo dell'Espace Mont Blanc, Ridiscendere fino al bivio descritto nell'itinerario principale.

CURIOSITÀ LA GEOLOGIA DELLE PYRAMIDES CALCAIRES

Le Pyramides Calcaires devono il loro nome al fatto che, pur essendo fisicamente quasi unite al Massiccio del Monte Bianco, fatto di rocce cristalline, appartengono ad un dominio geologico completamente diverso, formato da rocce sedimentarie. Le forze tettoniche che hanno formato la catena alpina hanno spinto qui questi frammenti di roccia, ed in effetti questa montagna ha proprio l'aspetto di una pila di lastre accatastate ed appoggiate una sull'altra verso il Monte Bianco. Girandoci intorno si incontreranno una grande varietà di rocce: lungo la parete sud, bellissime brecce fatte da ciottoli di dolomia gialla e calcare grigio immersi in una matrice grigio scura, e marmi di colore grigio chiaro in cui, con un po' di occhio e una buona lente si possono trovare delle tracce fossili di organismi marini. Verso il Colle delle Pyramides, scisti neri a fogli sottilissimi che si sfaldano al solo tocco delle mani; lungo la parete nord, calcari massicci di colore blu-verde, e dolomie di colore giallastro. Tutte queste rocce si sono formate in vari ambienti marini, più o meno profondi. I marmi grigi fossiliferi, per esempio, simili a molte rocce delle Dolomiti, sono rocce formate in una piattaforma carbonatica, cioè l'ambiente che oggi potremmo trovare alle isole Bahamas! Viste da lontano, in una giornata con la luce adatta, le Pyramides mostrano tutta l'evidenza e la bellezza dei loro colori variegati: grigio, nero, giallo e verde.

Rifugio Elisabetta e il Trelatete



3. UN BALCONE SULLE GRANDES JORASSES, TRA RODODENDRI E GALLI FORCELLI

Un sentiero-balconata che percorre l'ultima parte della sinistra orografica della Val Ferret, offrendo spettacolari scorci panoramici sul versante sud del massiccio del Monte Bianco, con le sue spettacolari Grandes Jorasses, Aiguilles de Leschaux e il Mont Dolent.

DETTAGLI TECNICI

Dislivello: + 772 m

Difficoltà/Tipo di itinerario: Escursionistico

Tempo di percorrenza: 4 h 00'

Punto di partenza: La Remisa (dopo Lavachey)

Punto di arrivo: La Remisa

Accesso: navetta o auto

Periodo consigliato: giugno -settembre

Punto di appoggio: Rifugio Bonatti e Rifugio Elena

Interesse prevalente: paesaggistico/naturalistico

Segnavia: TMB, 27, 25

DESCRIZIONE ITINERARIO

Dall'area di sosta denominata La Remisa (2 tornanti dopo la località Lavachey) si imbecca il sentiero n° 8A per l'Alpe di Giué dessous e il Rifugio Bonatti. Il primo tratto attraversa un rado bosco di abeti e larici per poi lasciar spazio dopo 160 mt di dislivello alle praterie alpine caratterizzate da abbondanti cespugli di rododendro e ginepro, che nel periodo di fioritura creano un effetto veramente spettacolare. Raggiunto l'alpeggio in rovina di Giué dessous (1h di percorrenza) il sentiero si biforca: a destra si prosegue verso il Rifugio Bonatti raggiungibile in 15 minuti, attraversando tre valloncelli, in cui in uno scorre il torrente del vallone di Malatrà, mentre a sinistra si prosegue verso l'alpe Arnouva dessous. Seguendo il sentiero che sale fino a girare un crinale, si prosegue in piano, a mezza costa di fronte ad un panorama mozzafiato. Dopo aver attraversato un grosso impluvio si raggiunge la baita ristrutturata di Arnouva dessus (2003 mt di quota, 1h 30'), dove lasciandosi sulla destra il sentiero per il vallone di Bellecombe (vallone selvatico, poco frequentato e con un sentiero classificato EEA), si piega a sinistra. Una diagonale verso Courmayeur e una ripida discesa a tornanti portano al fondo valle, proprio dietro il ristorante/posto tappa di Arnouva (1759 mt 45' di percorrenza). Inevitabile una piccola pausa caffè al Bar dall'accogliente gestrice Marcella Biondi, maestra di sci di Courmayeur. Traversato un ponte sulla Dora di Ferret si



prosegue per l'evidente strada sterrata per circa 200 mt, trovandosi poi di fronte ad una biforcazione. Entrambe le strade portano al Rifugio Elena, si consiglia, per i meno allenati, di salire sulla destra orografica lungo la strada sterrata che lascia alla sinistra i sentieri per il Bivacco Comino e per il Rifugio Dalmazzi (10'). La strada prosegue con lunghi tornanti che spesso si possono tagliare grazie a delle scorciatoie, ammirando sulla sinistra la frana del Triolet. La strada prosegue verso destra al pianoro erboso dove sorgono il Rifugio Elena e l'Alpe di Pré de Bar (45' di percorrenza). Magnifico il panorama sulla parete est delle Grandes Jorasses e sul ghiacciaio di Pré de Bar, ormai ridotto al lumicino, ma definito il più classico ghiacciaio vallivo del versante sud delle Alpi. Dopo un pranzo al Rifugio (ottima l'accoglienza e la cucina tipica valdostana) o un pic-nic nei prati di Pré de Bard, si prosegue per il rientro attraverso il sentiero TMB che parte dietro al rifugio in direzione Courmayeur. In un ambiente di pascolo si scende ripidi fino al torrente di Combette, dove attraversato un ponte si prosegue a mezza costa fino alla Tsa de Jean dessous (1934 mt). Fare attenzione nei mesi di giugno e luglio, dove spesso nelle vallette nivale rimane neve invernale, creando dei passaggi un po' ghiacciati e scivolosi (a volte il ponte sul torrente di Combette viene ripristinato solo a metà luglio). Qualche ripido tornante porta al parcheggio dell'Arnouva (1775 mt 1h 15' di percorrenza) da qui si prosegue nuovamente sulla strada sterrata, verso il fondovalle. Il rientro alla Remisa è previsto lungo la strada asfaltata (40' circa).

CURIOSITA'

GHIACCIAIO DI PRÉ DE BARD

Definito il ghiacciaio per eccellenza, il Pré de Bar è elegante e pulito, con un filo di continuità fra il bacino di alimentazione sotto al Mont Dolent e la residua parte valliva a ventaglio. Un sentierino, ogni anno più lungo, porta alla sua fronte. Nonostante lo sviluppo delle tecniche di telerilevamento, con cui si misura anche lo spessore del ghiacciaio, si notano sui massi laterali alcuni segni di riferimento per triangolazioni ottiche sulla posizione della fronte. Tutte queste rilevazioni consentono di stabilire un bilancio di massa, valutare quindi un rapporto tra l'accumulo invernale della neve e la perdita estiva del ghiaccio. Questo bilancio è un indicatore affidabile della salute del ghiacciaio e dei parametri climatici che ne regolano lo sviluppo (intensità delle precipitazioni, delle temperature e del soleggiamento). Purtroppo il ghiacciaio di Pré de Bard arretra di decine di metri l'anno e a oggi i geologi hanno deciso di non fare più nessuna misurazione su di lui, tra qualche anno questa zampa di leone che scende dal Mont Dolent e dalle Aiguilles du Triolet non sarà purtroppo più visibile. Le rocce attorno al ghiacciaio di Pré de Bard sono tra le più solide del massiccio, ecco perché solo poco detrito copre il ghiaccio. La pista che porta al Col du Petit Ferret è il miglior belvedere su questa lingua glaciale. Da apprezzare le numerose fotografie esposte dentro il rifugio Elena a testimonianza della grandezza passata di questo meraviglioso tesoro delle Alpi.

TREKKING IN VAL DI SOLE

LA VACANZA ATTIVA FA BENE A MENTE E CORPO



La Val di Sole, circondata dalle montagne Ortles – Cevedale, Adamello Presanella e Dolomiti di Brenta è per chi lo visita un territorio che offre numerose e variegata possibilità di escursionismo: dalla facile passeggiata di mezza giornata, ai più impegnativi trekking tra i rifugi o sulle alte cime. Qui tra parchi, laghi, malghe e rifugi, percorrendo sentieri di tutte le difficoltà, la vacanza “in movimento” è una full immersion nella natura. Che sia un week end, una settimana o di più per i più fortunati, quando si rientra a casa ci si sentirà rigenerati e corpo e mente ne saranno grati.



Trekking come farmaco salvavita. Meglio di gocce e pillole, camminare in montagna in salita riduce il rischio di insufficienza cardiaca del 40%. Ma per prepararsi al meglio è utile seguire i consigli degli esperti. A partire dal tipo di nutrizione e abbigliamento, fino a farsi prescrivere la ricetta perfetta. In fin dei conti è tutta questione di volontà: a partire dalla scelta della meta giusta per le proprie vacanze estive. Sfogliando cataloghi o siti internet, è utile tenere a mente ciò che dicono le più autorevoli istituzioni internazionali: una vita attiva è un ottimo alleato per la longevità. Il che – ammonisce l'OMS – può tradursi ad esempio nell'abitudine di camminare per almeno 10mila passi al giorno. L'American College of Cardiology lo ha quantificato anche più precisamente: passeggiando per 40 minuti due volte a settimana il rischio di insufficienza cardiaca scende del 25%. Se poi si sceglie un percorso in salita o se si procede a ritmo

più sostenuto, il rischio si riduce fino al 40%. Questo perché camminare su un pendio tende a far bruciare più grassi rispetto ai percorsi in piano, nei quali il corpo si nutre delle riserve energetiche assicurate dai carboidrati. Un risultato legato al fatto che il trekking diminuisce la pressione arteriosa e il colesterolo, migliora il tono muscolare di tutti i distretti corporei, aiuta a tenere sotto controllo il diabete perché diminuisce i valori di glucosio nel sangue. Tra l'altro, l'opzione montagna ha anche un altro vantaggio, scientificamente certificato (a parte l'aria senza dubbio più pura rispetto alla città): camminare tra i sentieri – ha calcolato uno studio di ricercatori austriaci pubblicato su Plos One, la rivista scientifica di Public Library of Science - fa percepire meno fatica e migliora le performance fisiche. Merito delle emozioni garantite da panorami mozzafiato e dai profumi della natura. Ma, se le conferme scientifiche possono essere uno sprone per sfruttare le ferie come occasione

di vita attiva, partire col piede sbagliato può essere un pericoloso disincentivo. «L'errore più grave che si può fare è scegliere fin da subito percorsi eccessivi per le proprie capacità» spiega Davide Pedernana, Direttore delle Guide Alpine della Val di Sole, Pejo e Rabbi, territori dell'arco alpino tra i più apprezzati dai trekker per la varietà di percorsi adatti a tutti i livelli di preparazione. «Non serve iniziare subito con sentieri 'spaccagambe'. Si passerebbero i giorni successivi a soffrire per l'accumulo di acido lattico e a riprendersi dallo sforzo eccessivo». Cruciale, come in tutti gli sport, è invece il tipo di alimentazione da effettuare prima dello sforzo fisico. «Una colazione corretta può aiutarci molto, mentre cibi sbagliati possono zavorrarci pericolosamente» spiega Davide Pedernana. Il pasto deve essere adeguato all'impegno fisico che andremo a sostenere. «Gli alimenti devono essere digeribili, energetici e tutelarci contro le tossine che il



nostro organismo produce durante l'attività». Ampio spazio a frutta fresca [le mele in Trentino sono un prodotto a km 0], secca [ottime le nocciole e le noci] e carboidrati. Attenzione invece ai grassi. Altrettanto importante è idratarsi correttamente. C'è poi la questione – spesso sottovalutata – dell'abbigliamento da usare. «Non è una frase fatta: il meteo, soprattutto in montagna, è davvero mutevole.

E non solo in alta quota. I capi tecnici aiutano a mantenere la temperatura corporea e a tutelarci da vento, freddo e acqua. Utile vestirsi a strati, per evitare sudore eccessivo in salita e, invece, per evitare colpi di freddo in discesa». E per le scarpe? «Ancora troppi turisti pensano che le semplici scarpe da ginnastica siano sufficienti. Spesso non sono adatte per terreni accidentati o scivolosi per la pioggia

o l'umidità. Certamente non tutelano da rocce, sassi e non sono idrorepellenti». Infine, attenzione alla scelta del percorso: «i sentieri turistici, in Val di Sole come su tutto l'arco alpino, sono ben segnalati e si trovano anche su cartine e siti internet. Ma è comunque utile dare un'occhiata alla strada che dovremo fare: lunghezza, altimetria, eventuali asperità che incontreremo»

Durante il cammino, fermati ad abbracciare un albero

Le culture antiche, che avevano più rispetto e probabilmente maggiore consapevolezza degli elementi naturali, sapevano riconoscere il potere terapeutico del contatto fisico con gli alberi per ricaricare le forze vitali dell'organismo. Con il tempo tale coscienza è andata perduta ma oggi è la scienza a confermare che gli alberi, come tutti gli esseri viventi, emettono deboli campi elettromagnetici.

«In Occidente, gli studi più recenti hanno compreso che gli alberi possono essere la sorgente di una grande energia vitale – dichiara Sara Zappini, direttrice delle Terme di Rabbi –. Quando abbracciamo un albero, non solo siamo in contatto con un meraviglioso essere vivente, ma possiamo cogliere la sua energia benefica per l'organismo. I boschi e gli spazi verdi agiscono favorevolmente sull'organismo umano, sia a livello psico-emozionale, sia fisiologico, generando concreti benefici scientificamente misurabili».

In Giappone, si è così diffusa una pratica di frequentazione dei boschi nota come "forest bathing", basata sulla scoperta che alcune sostanze volatili – i monoterpeni – emesse

dalle foglie di certi alberi, possono rinforzare il nostro sistema immunitario e ridurre lo stress. In Val di Rabbi, avviene qualcosa di simile: il Parco Nazionale dello Stelvio Trentino insieme alle Terme di Rabbi e all'Azienda di promozione turistica della Val di Sole, organizza degli incontri per spiegare i benefici del "tree hugging" e per guidare verso questa pratica. «L'abbraccio degli alberi – conclude Zappini – vuole accrescere la nostra consapevolezza sul valore e il potere terapeutico della natura, rendendo le nostre escursioni nei boschi momenti di effettivo benessere a contatto con l'energia del mondo vegetale. Anche per questo aumento di consapevolezza passa la tutela del nostro meraviglioso patrimonio forestale».

Insomma, sembra che la vacanza sdraiati a prendere il sole sia sopravvalutata: numerose sono quelle attività in cui ci si muove (magari facendo anche un po' di fatica) e che finiscono per rigenerare di più che il semplice riposo. E se camminare in montagna fa bene al corpo, lo stare in natura ci riporta a contatto con le parti più vere di noi stessi, producendo endorfine e spazzando via tutto il superfluo dalla nostra mente.



© Christian Martelet

I CORNI DI CANZO AD UN PASSO DA CASA

Ogni outdoorer che si rispetti sogna di cimentarsi in itinerari esotici e inesplorati, spesso dimenticando che l'avventura e il piacere di passare una giornata all'aria aperta possono trovarsi anche appena al di là della porta di casa. Succede così di stupirsi, quando per la prima volta in 30 anni, ci si ritrova a valutare di raggiungere un posto molto vicino e di farlo con il treno.

Proprio così, abbiamo sempre meno tempo a disposizione fra i mille impegni che occupano la nostra vita e il sogno non realizzato di dedicare qualche giornata alle nostre passioni finisce per diventare una frustrazione, sfogata nella lettura di avventure epiche in capo al mondo che per mille ragioni non potremo mai ripetere.

Perché allora non cogliere l'opportunità di esplorare qualcosa di molto vicino e farlo nel modo più semplice ed etico possibile? I Corni di Canzo li ho visti solo con gli occhi dei miei nonni, attraverso i racconti di giornate o intere vacanze passate su quelle dolci montagne. Per un milanese, negli anni a cavallo della guerra, passare una piccola vacanza sulle prealpi era già un lusso e qualcosa da ricordare come una bella vacanza fuori dalla quotidianità cittadina, una vacanza outdoor come diremmo oggi.

Decido così di passarci una giornata in compagnia degli amici di Decathlon, per verificare di persona se davvero a due passi da casa ci si possa sentire outdoorer. Sarà una giornata in una certa misura inconsueta. Molliamo l'auto, prendiamo

il treno, vestiremo una maglia di lana e mangeremo da una gavetta.

Hei ma davvero è il passato che si ripresenta?

Da Milano a Canzo ci sono treni ogni ora, bastano 5 euro e 1,20 h per proiettarsi in una realtà ben diversa da quella degli aperitivi e del business. Incredibile.

L'appuntamento è al parcheggio di Gajum di fronte al ristorante Sorgente, Gajum infatti è il nome di una delle fonti di acqua potabile più rinomate della zona, che sono ben tre. Le temperature fresche di maggio hanno ceduto il posto al piacevole caldo della primavera, caldo che però, in un bosco a 500 m di altitudine, impregnato d'acqua dalle piogge copiose, può rivelarsi pesante da sopportare camminando con lo zaino in spalla.

Indossiamo le nuove maglie in lana merino del brand francese, dicono che la lana tenga fresco in estate, sarà vero?

Il sentiero parte sulla sinistra del ristorante, il gruppetto di escursionisti è molto eterogeneo per età e preparazione atletica,





ma siamo tutti grandi appassionati di montagna e dopo pochi passi l'atmosfera si fa subito conviviale. Forse non è così umido, forse non fa un caldo da impazzire ma passo dopo passo la lana merino risulta piacevole sulla pelle, non pizzica assolutamente, come qualcuno potrebbe pensare, non si scalda con il calore del corpo e asciuga molto in fretta, avendo il filo uno spessore impalpabile.

Il sentiero si snoda in un bosco meraviglioso, in cui risuona il verso dell'Allocco, fra alberi di faggio, acero e frassino e il torrente dalle acque fresche e trasparenti. Torrente che a tratti forma le cosiddette marmitte dei giganti, conche nella roccia di Marna Calcarea scavate dall'azione di pietre più dure trascinate dalla corrente.

In 1,45 arriviamo a destinazione, il bosco si





apre in una grande radura e la luce del sole fa risplendere il verde dei prati.

Siamo a 800 m di altitudine, niente aria sottile, niente creste di roccia o pareti strapiombanti, solo natura, alla portata di tutti, proprio quello che cercavo.

I nostri ospiti hanno allestito una grande tavolata nel prato, le gavette ci aspettano. E' una sorpresa, il nome gavetta l'ho sempre associato a quell'oggetto che nei racconti di guerra è descritto come uno spartano contenitore in metallo per il cibo.

Ci troviamo quindi di fronte alla sua versione 2.0, un piccolo capolavoro di design, che in un oggetto cilindrico di 20 cm di diametro x 13 cm di altezza racchiude: una pentola

e una padella antiaderenti, uno scolapasta, un sottopentola, due piatti, due tazze e due bicchieri e posate per due.

Insomma c'è tutto il necessario per prepararsi un pasto e consumarlo come fossimo a casa.

Cucinare e mangiare è un po' quello che facciamo, anche se abbiamo la possibilità ulteriore di assaggiare il cibo in busta di Forclaz, praticissimi bustoni di cibo liofilizzato, graduati al loro interno per facilitare l'aggiunta del giusto quantitativo d'acqua. Basta versare al loro interno acqua bollente, aspettare i pochi minuti indicati sulla confezione e il pranzo è servito.

Se al contrario di noi, una volta arrivati lì, aveste voglia di infilare le gambe sotto un vero tavolo e fare un pranzo completo, il Rifugio Agriturismo e Fattoria Terz'Alpe vi accoglierà a braccia aperte con prodotti tipici locali in un bellissimo cortile ombreggiato.

I sentieri da qui proseguono fino ai celebri Corni di Canzo da cui godere della vista sul lago di Como, io devo rientrare in fretta in città. La faccio di corsa fino al parcheggio, il treno del ritorno mi aspetta.



GAVETTA QECHUA MH 500 – 2 PERSONE

Prezzo: 29,99

Peso: 1.165 g

Dimensione: 20 x 13,5 cm

- Sottopiatto/sistema di chiusura in silicone. (Peso: 65 g)
- Padella (capacità 0,5 L, peso 315 g, diametro 19,5 cm) graziata, con maniglia pieghevole e bloccabile
- Set posate con coltelli, forchette, cucchiai con foro per clip
- Coperchio scolapasta (peso 82)
- Tazze graduate (capacità 0,25 ciascuna)
- Piatti fondi (capacità 0,5 L, peso 71 g)
- Pentola (capacità 1,6 L, peso 400 g, diametro 20 cm)
- Sacca di contenimento

Disponibili anche:

MH100 – 1 pers. – 9,99 euro

MH100 inox – 2 pers. – 14,99 euro

MH500 inox antiaderente - 4 pers. – 44,99 euro



ZAINO QECHUA MH100 20 L

Prezzo: 19,99

Volume: 20 L

Lo zaino MH100 ha schienale ventilato che facilita la dispersione di sudore e una cintura ventrale in cui è inserita una tasca per lo smartphone. Sono presenti diverse tasche: una cappuccio esterna, una interna, uno scomparto acqua e due tasche laterali a rete. Come gli altri prodotti aderisce al programma Eco-Ideazione, ossia sottostà ad uno di questi criteri:

- + del 20% in peso del prodotto deve essere in materiale riciclato;
- + del 70% del peso del prodotto in cotone deve provenire da agricoltura biologica;
- + del 20% in peso del prodotto deve essere in materiale rinnovabile (lino, lyocell, legno certificato, lana merino, bioplastica);
- assenza di PVC;
- assenza di Piombo.



T-SHIRT FORCLAZ TREK 500

Prezzo: 24,99

Peso: 154 g (taglia L)

Peso tessuto: 155 g m2

E' una t-shirt in lana merinos fatta con lana extrafine da 18,5 micron. Il tessuto ha una struttura innovativa realizzata con filo un in poliammide che avvolge le fibre di lana a garanzia di resistenza dagli sfregamenti e stabilità dimensionale. Il potere assorbente della lana mantiene il corpo asciutto e ad una temperatura ideale, evitando il fastidioso effetto freezing. Il modello donna si ripiega in una tasca. Decathlon controlla l'intero processo di produzione della lana che avviene in Sud Africa, da allevatori che non praticano il Mulesing, un tecnica dolorosa per la pecora.



→ MANZO E PURÉ 5,99€



→ RISO + POLLO AL CURRY SENZA GLUTINE 120G 5,99€



→ SEMOLA LEGUMI BIO VEGETARIANO 125G 5,99€



→ PASTA ALLA BOLOGNESE 4,99€



→ DESSERT CRUMBLE MELA E BANANA 70 G. 3,99€



PASTI FORCLAZ

Creati appositamente per i trekking in montagna. Preparazione rapida (5/8 min) e facile grazie a tacche graduate all'interno.

DECATHLON | FORCLAZ



Feel the Performance



PRIMALOFT® BIO™



ABBIAMO ALZATO IL LIVELLO DELLA SOSTENIBILITÀ

Non abbiamo mai concepito il riciclaggio come la soluzione definitiva. Per questo abbiamo creato PrimaLoft® Bio™, il primo isolamento sintetico e tessuto a base di fibre biodegradabili* riciclato al 100% **che supporta la circolarità** e mantiene le performance senza compromessi. Una rivoluzione: il 100% di fibra riciclata post-consumo che ritorna alla natura. Un altro importante traguardo nel nostro viaggio Relentlessly Responsible™ verso un mondo più sostenibile.

* Biodegradazione dell'86,1% in 499 giorni in condizioni ASTM D5511;
Biodegradazione del 57,4% in 486 giorni in condizioni ASTM D6691.

ALTE VIE ITALIANE

PROPOSTE PER VACANZE ZAINO IN SPALLA

Non c'è miglior modo per esplorare un nuovo posto che camminarci dentro. Correre aumenta i battiti producendo endorfina, scalare regala emozioni uniche e scariche di adrenalina, ma camminare permette di introdursi lentamente nella dimensione nel luogo, di accorgersi di piccoli dettagli che altrimenti non si noterebbero e di ammirare con la dovuta calma la bellezza della natura circostante.

Sia ben chiaro: non che camminare sia solo godersi i bei paesaggi, anzi. Percorrere una traversata o un'alta via zaino in spalla può essere estremamente faticoso e per questo motivo, appagante. Io stessa, che ho iniziato a vivere la montagna sulle pareti verticali e i sentieri li percorro solo per arrivare alle basi di queste, non pensavo quanto potesse essere ingaggiante percorrere un'alta via. L'anno scorso ho provato per la prima volta quest'esperienza e devo dire che è stata tra le più faticose, emozionanti, paurose e divertenti di tutta la mia vita. Dopo aver sperimentato questo modo così

profondo di vivere la montagna, ogni anno dedico una settimana delle mie vacanze al percorrere un'alta via nelle Alpi e Dolomiti di cui il nostro bel paese è straordinariamente ricco.

Ogni regione montana (tra Alpi e Appennini) – per non parlare del sentiero Italia che percorre tutto lo stivale – ha una o più alte vie che permettono di immergersi nei posti più belli e particolari del luogo.

Per quest'estate, ho deciso di proporre per chi si volesse mettere in gioco e provare quest'esperienza 4 alte vie sparse su tutto l'arco alpino, diverse tra di loro sia per difficoltà che per ambientazione.





SENTIERO ROMA

Non fatevi ingannare dal nome: il Sentiero Roma è la più classica ed affascinante alta via delle Alpi Centrali. È un percorso per escursionisti esperti e si sviluppa quasi tutto tra i 2000 e i 2500 m d'altitudine. I sentieri sono

tecnici e richiedono un buon piede e una buona mano in alcuni tratti visto che si passa su bocchette esposte che sono state attrezzate. Il percorso passa al cospetto delle imponenti pareti di granito del Pizzo Badile, Pizzo Cengalo, Cima di Castello e Monte Disgrazia.

Ci sono due percorsi che si possono fare a seconda del tempo che si ha a disposizione o della preparazione: quello integrale che parte da Novate Mezzola, attraversa tutta la Val Masino e arriva a Chiesa in Val Malenco e quello ad anello nella sola Val Masino che parte dai Bagni di Masino e arriva Filorera percorrendo al contrario il sentiero su cui si svolge la celebre gara di corsa "Trofeo Kima". Il percorso integrale viene di media fatto in 5 giorni mentre l'anello in 3, potendosi servire di numerosi rifugi e bivacchi. Il periodo ideale per affrontare questo percorso è da individuare tra agosto e settembre, perché nei primi mesi d'estate è facile trovare ancora neve in quota. Gli elementi di questa alta via che non dimenticherete mai: rocce di granito, rododendri e cavalli selvaggi. Percorso integrale 75 km 5000 m D+ Percorso ad anello 54 km 3000 m D+



TRANSLAGORAI

Ne ho già parlato ma non mi stuferò mai di parlare di questa traversata della Catena del Lagorai che l'anno scorso mi ha lasciata estasiata. Il Lagorai è un posto selvaggio,

poco frequentato (per il momento) dove lo scenario cambia ad ogni tappa. È una tra le alte vie più difficili delle Alpi perché i sentieri sono tecnici (difficili da fare velocemente con un grande carico in spalla) e soprattutto poco segnalati. La caratteristica che spinge qualcuno a puntare a questa alta via, e qualcuno a schivarla è la possibilità di farla in totale autonomia, servendosi di bivacchi e malghe o tenda in spalla. Normalmente si parte da Panarotta e si arriva al Passo Rolle, con svariate vie di fuga lungo tutto il percorso e si può effettuare anche al contrario, che risulta più leggero per le gambe. L'intero percorso richiede dai 4 ai 6 giorni di cammino e va effettuato intorno a Luglio, visto che in Agosto aumentano i già tanto frequenti temporali che in quella zona sono molto forti e vi possono rendere la vacanza un vero incubo. Io stessa ho incontrato il temporale più forte che avessi mai visto e mi ha costretto a fare una deviazione di percorso, mandandomi su sentieri meno esposti ai fulmini ma per niente battuti e difficili da individuare.

Non vi dimenticherete: la bellezza del lago a forma di cuore, l'erba alta bagnata sui polpacci, la pietraia infinita per arrivare al Rolle.
Lunghezza 80 km Dislivello 5000 m circa

ALTA VIA DELL'ADAMELLO

Fra i miei progetti di quest'estate, l'Alta Via dell'Adamello o anche conosciuta come "Sentiero n° 1" è la traversata delle montagne del gruppo dell'Adamello, nelle Alpi Retiche Orientali. Si parte da Breno in Val Camonica per arrivare, dopo 85 km che si sviluppano tra i 2000 e 3000 m di quota e ripercorrono alcuni scenari della Prima Guerra Mondiale, che svoltasi tra quelle montagne è stata ribattezzata "La Guerra Bianca". È un percorso, anche questo, parecchio impegnativo e selvaggio e anch'esso si può percorrere evitando di passare le notti in rifugio. Il percorso è per escursionisti esperti con tratti esposti e attrezzati (o non) che con il brutto tempo o se percorsi a inizio o fine stagione possono diventare alpinistici.

Se percorrete il Parco dell'Adamello da Sud a Nord ammirerete numerose marmotte, ungulati, aquile e vi addormenterete pensando all'orso.

Lunghezza 85 km

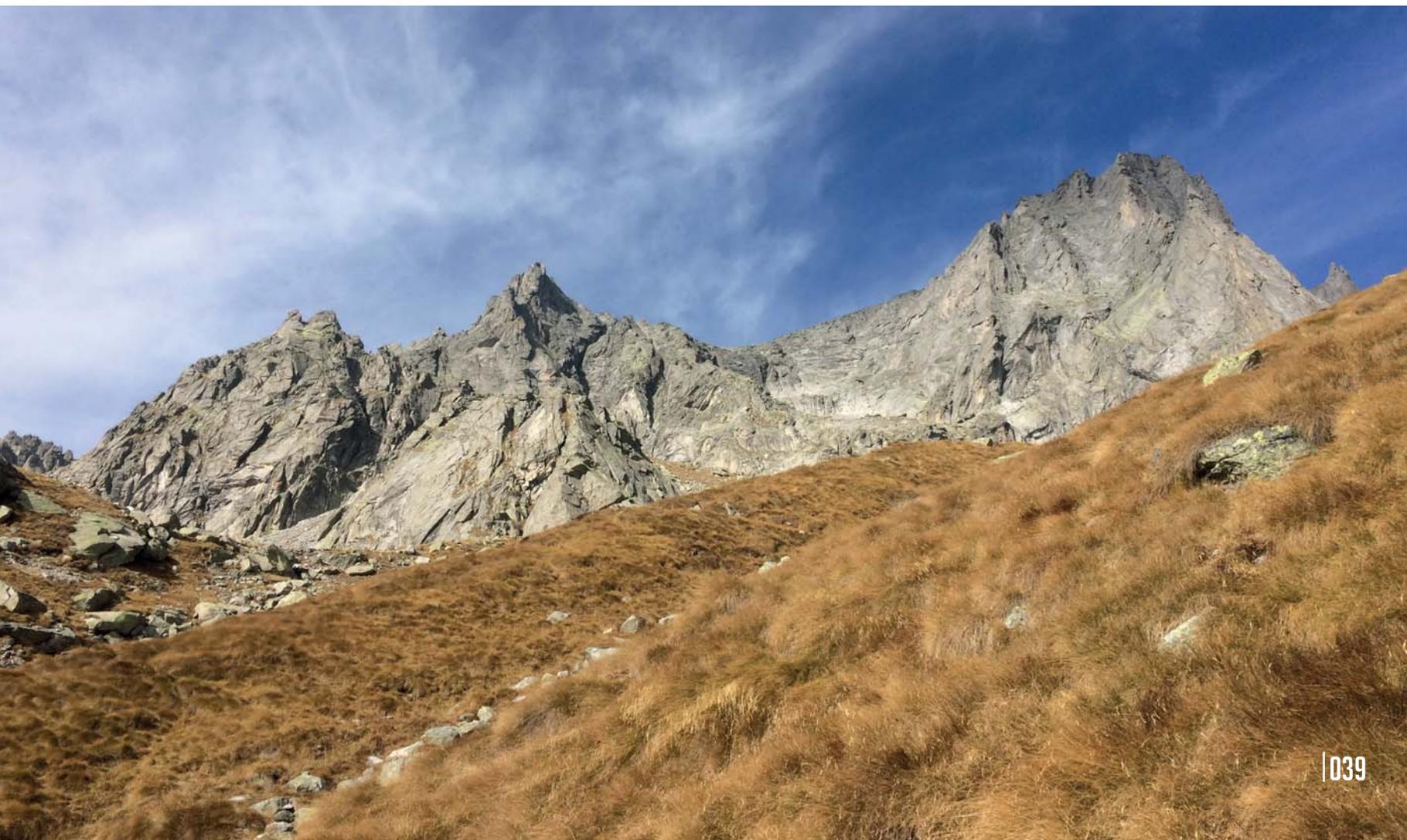
ALTA VIA DEI GIGANTI

È l'alta via n°1 della Valle d'Aosta che si sviluppa ai piedi dei massicci più alti d'Europa: il Cervino, il Monte Bianco e il Monte Rosa.

L'itinerario parte da Donnas e arriva a Courmayer su sentiero ben tracciato e facile da individuare. Nonostante il terreno sia scorrevole e percorribile da escursionisti di tutti i livelli è la continuità che ammazza le gambe: ci vogliono infatti dai 14 ai 17 giorni in media per completare quest'alta via. L'alta via si sovrappone all'ultima parte del famigerato e affascinante Tor des Géants per un totale di 180 km circa. Per affrontare questo percorso ci vuole prima di tutto tempo, voglia e perseveranza perché anche se alcune tappe sono brevi, dopo qualche giorno si comincia ad accumulare stanchezza. L'alta via è servita dai rifugi della Valle d'Aosta che permettono di non doversi portare eccessivo peso per tutti questi giorni. In autonomia sarebbe una bella sfida.

Dopo quest'alta via non vi dimenticherete senz'alto i profili delle montagne più imponenti d'Italia con la perfetta piramide del Cervino.
Lunghezza 180 km

Una traversata a piedi zaino in spalla è un'esperienza che lascia un segno indelebile per sempre. Condividetela o assaporatela in solitaria: camminare vi permetterà di guardarvi intorno e guardavi dentro.



CIRCONDARSI DI FRESCHEZZA



Nella vita di tutti i giorni e ancor più durante l'attività outdoor, abbiamo bisogno di circondare la nostra persona di comfort, in qualsiasi condizione climatica. In montagna più facilmente che in città il meteo cambia repentinamente ma qui, quasi sempre, non abbiamo la possibilità di cambiarci ed indossare indumenti e accessori anti-pioggia.

Da questa esigenza nacquero abbigliamento e accessori impermeabili, che si evolsero nel tempo, fino alla nascita dei prodotti Gore-Tex, in prodotti che uniscono all'impermeabilità la traspirazione.

Quest'ultima caratteristica è di fondamentale importanza per garantire comfort e benessere oltre all'impermeabilità. Un corpo che traspira, è un corpo che resta asciutto, senza bagnarsi

sotto le intemperie e senza bagnarsi a causa della sudorazione.

Caratteristica dei prodotti che utilizzano la tecnologia Gore-Tex, sono i tessuti laminati con membrana. Questa è caratterizzata da micropori, più piccoli di una goccia d'acqua ma più grandi di una molecola di vapore acqueo. Così la pioggia e il vento non possono entrare, ma il sudore può disperdersi.

Negli anni '80 la tecnologia Gore-Tex venne applicata anche alle calzature, estendendo il comfort anche ai piedi.

Anche i migliori prodotti possono evolversi. Con il tempo la tecnologia si è evoluta, specializzandosi in diverse categorie di prodotto studiate per differenti necessità. Restava un grande ostacolo nel realizzare



GUARANTEED
TO KEEP YOU DRY

GORE-TEX
PRODUCTS





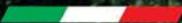


calzature traspiranti: la suola. Il reparto ricerca e sviluppo Gore-Tex, lavorando a stretto contatto con le aziende calzaturiere ha risolto brillantemente il problema, estendendo le doti di impermeabilità e traspirazione della membrana anche al di sotto del piede. La pianta del piede rappresenta fino al 30%

della superficie totale del piede stesso ed è ricca di ghiandole sudoripare. Estendere a questa zona quindi, le doti di Gore-Tex, significa incrementare notevolmente il comfort generale del piede. Le calzature con Gore-Tex Surround hanno speciali scanalature nell'intersuola, queste

vanno a formare un reticolo di canali, sfocianti in aperture laterali, attraverso le quali vapore e calore in eccesso dovuto alla sudorazione, rilasciati dalla parte inferiore della tomaia, possono fuoriuscire. Le calzature con Gore-Tex Surround sono dunque impermeabili e traspiranti in tutte le direzioni, ideali per tutte le stagioni.

masters®

LIFE IN ACTION 



Yulia Baykova - Team Vibram®



Modello utilizzato: RANGER GREEN

info@masters.it 

masters.it 

[@masterspoles](https://www.instagram.com/masterspoles)  

MATERIALI

RAPIDA GTX DI AKU



(AKU)
trekking & outdoor footwear

E' una calzatura per muoversi e viaggiare rapidamente dentro e fuori le città, frutto della ricerca e sviluppo di AKU, brand italiano che unisce sapientemente tradizione artigianale e nuove tecnologie. Con tomaia in morbido scamosciato cucita a mano, leggera e traspirante. Suola Vibram® Cruise ad alta aderenza per ogni tipo di terreno.

- **Tomaia in scamosciato**
- **fodera:** Gore-Tex® Extended Comfort
- **battistrada:** Vibram® Cruise
- **intersuola:** eva
- **Sottopiede di montaggio (rigidità):** 1.5 mm nylon [extraflexibile]
- **Plantare:** custom fit x-soft
- **Peso (gr. ½ paio):** 370
- **Taglie (uk):** 6 - 13

a cura di: **la redazione tecnica** || foto: **Outdoor Studio**



INESORABILMENTE RESPONSABILI



Essere inesorabilmente responsabile, per PrimaLoft® è ancor prima di un obiettivo, un impegno. L'impegno a fornire soluzioni sostenibili in tutta la loro attività per ridurre il nostro (e quando diciamo nostro, intendiamo di tutti noi umani) impatto sulla terra. Così, l'azienda leader nella scienza dei materiali avanzati, si sta muovendo per alzare il grado di sostenibilità e di prestazioni con tecnologie d'isolamento 100% riciclate.



a cura di: **la redazione** || foto di: **Gina Jie, Sam Foek, Noah Buscher, William Bossen**

COSA SUCCEDDE OGGI

Oggi PrimaLoft® ha risparmiato oltre 84,7 milioni di bottiglie di plastica dalle discariche e le ha trasformate in tecnologie di isolamento all'avanguardia. PrimaLoft si impegna per questo risultato entro il 2020: il 90% dei prodotti isolanti avrà almeno il 50% di contenuto PCR, senza in alcun modo compromettere le prestazioni. Oltre ai nuovi prodotti riciclati al 100%, il contenuto PCR è stato introdotto in molti famosi prodotti PrimaLoft®, in particolare nel settore outdoor. Sapevate che quasi tutte le imbottiture per calzature sul mercato che contengono PrimaLoft® sono costituite per il 90% di fibre ricreate, mentre per i guanti può essere utilizzata una più vasta scelta?

OK, MA COME?

Quando PrimaLoft® si proponeva di accrescere l'attenzione sulla fornitura di prodotti sostenibili, l'azienda si è impegnata a introdurre contenuti riciclati post consumo senza compromettere le prestazioni o aumentare i prezzi. I progressi nella catena di fornitura e le capacità di PrimaLoft® sono stati cruciali. In questo modo, il team R&D di PrimaLoft® è stato in grado di creare materiale riciclato che soddisfa gli stessi standard ad alte prestazioni come un rapporto calore-peso o leggerezza e comprimibilità. Il processo di riciclaggio sembra abbastanza semplice: Le bottiglie di plastica vengono raccolte, pulite e sminuzzate in trucioli. Questi trucioli vengono nuovamente tritati in pellet di plastica più piccoli e fusi. Tramite un processo molto particolare PrimaLoft® crea fibre ad alte prestazioni, che alla fine diventano i vari prodotti isolanti PrimaLoft®, di cui tutti i marchi più performanti e i consumatori hanno imparato a fidarsi.

USARE MATERIALI RICICLATI NON BASTA

Impegnarsi in pratiche commerciali sostenibili significa più che utilizzare materiali riciclati nei prodotti. PrimaLoft® si impegna a ridurre il suo impatto a tutti i livelli della loro attività, dallo sviluppo fino alla produzione, concentrandosi sulla riduzione di energia e di emissioni di carbonio. PrimaLoft® punta inoltre a sviluppare fibre naturali a base vegetale. I primi progetti di successo sono già stati realizzati insieme a Vaude utilizzando le fibre Kapok.

CIRCOLARITÀ DELLE FIBRE PRIMALOFT® BIO

E se il riciclo non riguardasse solamente il materiale utilizzato per i materiali isolanti ma anche il destino di questi una volta finito il loro lavoro?

La responsabilità dell'azienda non si esaurisce al prodotto finito: test di terze parti hanno dimostrato che le fibre PrimaLoft® Bio possono essere riciclate chimicamente con una

percentuale di resa del 95%. Questo processo abbatte gli elementi base del poliestere per trasformarlo in un materiale ad alte prestazioni, senza compromettere la sua integrità originale. Dopo il riciclo chimico, queste fibre possono essere riutilizzate per produrre un nuovo isolamento o fibre di tessuto in generale, generando così un circolo di economia responsabile. PrimaLoft® è il primo marchio a introdurre un





isolamento e un tessuto sintetico 100% riciclato, biodegradabile e che supporta l'economia circolare. L'economia circolare è un sistema economico volto a minimizzare gli sprechi e riottenere risorse utilizzabili da utilizzare all'interno del sistema. Ciò elimina la necessità di introdurre nuove risorse naturali, creando un circuito chiuso. Un'economia circolare è un'alternativa più sostenibile a un'economia tradizionale lineare, che si basa sul modello di "utilizzo, produzione, dismissione" di utilizzo delle risorse.

I MICROBI SONO CONTENTI

Le fibre PrimaLoft® Bio sono fabbricate con il 100% di materiale riciclato post-consumo e si decompongono se esposte a specifici ambienti, come una discarica o l'oceano. PrimaLoft® ha migliorato le fibre rendendole più attraenti per i microbi presenti in natura in questi ambienti, in modo tale da consumare le fibre più velocemente, restituendo il tessuto o l'isolamento agli elementi naturali. Le fibre si biodegradano solo se esposte a questi microbi presenti in natura nelle discariche o nei liquidi, quindi l'isolamento o il tessuto rimane altamente resistente durante tutto il suo ciclo di vita utilizzabile di un indumento. In condizioni

di test accelerati che simulano un ambiente di discarica (ASTM D5511) e l'ambiente marittimo (ASTM D6691), le fibre PrimaLoft® BioTM hanno raggiunto una biodegradazione quasi completa in poco più di un anno: una velocità molto accelerata rispetto alla degradazione del poliestere standard nelle medesime condizioni ambientali. PrimaLoft® ha migliorato le fibre rendendole più attraenti per i microbi presenti in natura, che mangiano le fibre ad un ritmo più veloce, restituendo il capo alla natura.

NOTIZIE DAL FUTURO

Una sola fibra biodegradabile non bastava: così PrimaLoft® ha creato PrimaLoft Bio Performance Fabric, il primissimo tessuto sintetico in fibre biodegradabili riciclate al 100%. Alla base degli isolamenti biodegradabili PrimaLoft® vi è una migliorata tecnologia delle fibre che permette per la prima volta una biodegradazione fortemente accelerata in determinate condizioni ambientali. Vi ricordate dei microbi felici?

Le fibre PrimaLoft® Bio Performance Fabric che PrimaLoft® Bio Insulation saranno disponibili sul mercato a partire dall'autunno 2020.

Questi nuovi prodotti aiuteranno a risolvere il crescente problema delle microplastiche che

invadono oceani e terreni: una problematica importantissima non solo per l'industria tessile. La ricerca di Ellen Macarthur Foundation stima che mezzo milione di tonnellate di fibre di micro plastica disperse durante il lavaggio di tessuti basati su plastiche come poliestere, nylon e acrilico finiscano nell'oceano ogni anno!

Le fibre PrimaLoft® Bio invece, si degradano solo in specifici ambienti anaerobici dove sono presenti i microbi naturali. Pensano poi a tutto loro e il capo torna alla natura.

La filosofia PrimaLoft® è decisamente rivolta verso il pianeta e verso il futuro e può essere un esempio per gli altri attori del mercato outdoor. L'azienda collabora con partner con la stessa mentalità e con cui condivide il grande obiettivo di fornire prodotti ecosostenibili. Tassello dopo tassello tutti gli attori del settore avranno la possibilità di entrare nel circolo della sostenibilità, così che ci si potrà impegnare tutti insieme per un'industria che impatta il meno possibile sull'ambiente.

Il lavoro del brand è finalmente una buona notizia in un mare di situazioni allarmanti: prendiamola ad esempio e responsabilizziamoci. Inesorabilmente.

(AKU)

trekking & outdoor footwear



SELVATICA MID GTX

COMPAGNA DI AVVENTURE. Selvatica MID GTX é una calzatura ideale per muoversi velocemente in montagna in totale comfort. Massima leggerezza, traspirabilità e uno speciale supporto dinamico grazie alla esclusiva tecnologia ELICA Natural Stride System, fanno di Selvatica MID GTX la compagna perfetta di indimenticabili escursioni. Scopri di più su Selvatica MID GTX: www.aku.it

aku.it  

ELICA
NATURAL STRIDE SYSTEM



QUESTIONS & ANSWERS

FRANCESCO RATTI

DENALI: FAST, TOUGHT AND LIGHT (AS POSSIBLE)

Questa primavera Francesco Ratti, insieme al fidato compagno François Cazzanelli, è stato 25 giorni in Alaska, durante i quali la cordata ha salito sia la West Rib che la Via Cassin, entrambe in puro stile fast and light. Gli abbiamo chiesto cosa vuol dire organizzare una spedizione dall'altra parte del mondo e salire in pochi giorni due volte la montagna simbolo dell'Alaska: il Denali.

Dopo un viaggio così lungo immagino non si arrivi in Alaska e si inizi subito con le salite in quota: come vi siete acclimatati e preparati per le salite sul Denali?

Siamo arrivati e abbiamo installato un campo abbastanza comodo e basso al campo

base del Denali a quota 2000 m, al quale si accede con l'aereo. Proprio accanto alla pista d'atterraggio c'è il campo base e noi abbiamo deciso di installarci lì anche perché avevamo parecchio materiale e una tenda molto grande, ma soprattutto perché la nostra idea era quella di andare veloci e leggeri senza installare un

secondo campo più in alto, portandoci solo lo stretto necessario. Per riposarci tra una salita e l'altra e in caso di brutto tempo scendevamo al campo base. Questa è una modalità piuttosto atipica perché tutte le spedizioni che vanno al Denali salgono sempre ai campi alti. Il più "affollato" è il campo 4, posto a 4000 m, l'ultimo punto per accedere sia alla normale che alla West Rib e alla Cassin, anche se per quest'ultima bisogna attraversare quasi tutta la montagna per poi scendere lungo una seraccata e arrivare all'attacco della via. Ogni volta quindi salivamo al Campo 4, passavamo la notte lì e poi partivamo per la via che ci interessava.



Cosa vi portavate al Campo 4? Lo avete trovato affollato?

La prima volta che siamo saliti abbiamo portato su due tendine piccole, sacchi a pelo e materassini, un po' di materiale, un po' di cibo che poi abbiamo lasciato su. Considera che rispetto a tutto quello che avevamo era veramente poco e tutto leggero. Considera che il campo 4 è sulla normale e frequentata anche da spedizioni commerciali, quindi al campo gente ce n'è, ma appena ti allontani dalla via normale torni ad esser solo con il tuo compagno di cordata.

Era la tua prima volta in Alaska e sul Denali? Come mai proprio questo obiettivo?

Sì, era la prima volta per tutti. Abbiamo deciso l'Alaska in generale come meta per far qualcosa di diverso dalle montagne che avevamo frequentato fino a quel momento. François è stato spessissimo in Himalaya ed insieme siamo stati in Cina e Patagonia, quindi l'Alaska prima di tutto era per vedere una parte del mondo diversa. Il Denali nello specifico perché è la montagna più alta e volevamo fare qualcosa in quota, anche in preparazione delle spedizioni future. Un po' perché ti muovi sempre in quota (6190 m), un po' perché essendo così a nord (l'altitudine si fa sentire di più) è impegnativa e perfetta per i nostri obiettivi futuri.

In che modo sono diverse le montagne dell'Alaska dalle nostre Alpi?

Il Denali in particolare, rispetto alle Alpi, è una grande montagna. Calcola che da dove arrivi al campo base a 2000 m sali fino a 6000 m e rotti, quindi sono più di 4000 metri di dislivello per la cima. Dimensioni e dislivelli su queste grandi montagne, rispetto a quello cui siamo abituati qui sulla Alpi, sono moltiplicati per 3, 4. Sulle Alpi, una parete già considerata tra le grandi è intorno ai 1000 m di dislivello e difficilmente supera i 1500 m. Quindi la grande differenza sono le distanze, le dimensioni delle montagne e poi ovviamente la quota e, in particolare in Alaska il freddo, vista la vicinanza con il polo.

Durante la spedizione che condizioni meteo avete trovato?

Quando siamo arrivati ci siamo ritrovati in una finestra di brutto tempo lunga 3, 4 settimane. Quindi aveva appena nevicato tanto e c'era tanta neve e in generale anche le spedizioni







commerciali sulla via normale non erano arrivate in cima al Denali. Quando noi abbiamo fatto la West Rib mi sembra che fossimo la seconda o la terza cordata dell'anno ad arrivare in cima. La stagione era un po' più acerba rispetto al periodo per via della neve, quindi condizioni un po' delicate e anche quando siamo stati lì abbiamo trovato condizioni piuttosto instabili, con finestre al massimo di 2 giorni. Non abbiamo mai avuto un periodo di 4, 5 giorni di bel tempo. Abbiamo dovuto cercare di sfruttare al massimo i giorni che avevamo a disposizione.

Raccontaci un po' delle due salite nel dettaglio

Le due salite che abbiamo effettuato sono completamente diverse. La prima, la West Rib, è stata per noi una salita diciamo di acclimatamento perché è una cresta abbastanza diretta, considera che dal campo parti diretto verso la cima. Quindi, escluse le difficoltà tecniche che sono molto meno

sostenute che sulla Cassin, anche dal punto di vista psicologico è una salita che se ci sono problemi alzi i tacchi e puoi tornare facilmente al campo 4 da cui sei partito, dove trovi tutto il

materiale necessario per riposarti e quant'altro. Anche dal punto di vista climatico, quando siamo saliti dalla West Rib, facevo più caldo visto che tirava vento da nord e lì sei a sud,



quindi durante la salita non abbiamo mai avuto tanto freddo, solo in cima. Considera che lì quando sali e se le temperature sono accettabili cambia molto. Queste condizioni ci hanno infatti permesso di salire veloci (in 9 ore). Poi invece quando siamo tornati a fare la Cassin, avevamo una finestra sulla carta simile a quella della West Rib ma in realtà poi anche se il meteo dava le stesse temperature faceva molto più freddo. Calcola che noi siamo partiti per farla in velocità quindi avevamo solo una tendina monotelo per fermarci solo a sciogliere un po' d'acqua e per scaldarci un pochino, ma non avevamo con noi tutto il materiale da bivacco. Non volevamo comunque fermarci troppo visto l'obiettivo di salirla il più veloce possibile. Considera poi che per arrivare all'attacco della Cassin devi attraversare tutta la parete sud del Denali per poi scendere dal campo 4 1500 m per attaccare la cresta, per questo motivo è una salita molto più isolata e selvaggia. Psicologicamente è diverso perché se qui hai un problema non è che giri e scendi subito al campo. Se scendi giù sei sotto la parete sud del Denali e non è così semplice rientrare. Quando ti ingaggi sulla via l'idea è quella di arrivare in cima per poi scendere dalla via normale, che è quella più facile. Durante



la salita abbiamo avuto molto più freddo che sulla West Rib e abbiamo sempre tenuto i piumini pesanti, che sia come peso che come movimento ci hanno un po' rallentati. Nonostante ciò, dalla terminale alla cima, ci abbiamo messo circa 19 ore che comunque è un tempo abbastanza buono, almeno per noi. Normalmente è una via che richiede in media 3-4 giorni. La Cassin, dal punto di vista

della salita, è una via veramente bella e di soddisfazione anche dal punto tecnico essendo molto varia. All'inizio hai una goulotte di ghiaccio vero - come quelle del Monte Bianco - poi devi fare una cresta affilata di neve, molto aerea e poi una sezione di arrampicata mista con roccia e passaggi di misto mai estremi ma sempre tecnici. Al di là del tempo impiegato è stata una salita assolutamente bella.





Nei mesi precedenti come ti sei preparato per affrontare questa spedizione?

Durante l'inverno, abitando in montagna, ci siamo allenati quasi esclusivamente con lo scialpinismo. Questa primavera c'era



il Mezzalama, una gara scialpinistica, e vi abbiamo partecipato, visto che François ha sempre fatto gare di alto livello. Io non sono un racer ma ho partecipato per prepararmi alla spedizione. Questo inverno avevamo poi un progetto di concatenamento sul Cervino. L'idea era quella di partire dal Plateau Rosa e di fare tutta la cresta fino in cima e di continuare poi su tutte le Grandes Murailles e le Piccole Murailles, facendo così tutto il giro delle creste che dominano Cervinia. Sarebbe stato un concatenamento che in inverno non era mai stato fatto. Siamo quasi riusciti a portare a termine questo progetto ma durante il tentativo abbiamo incontrato nell'ultima parte delle cornici un po' brutte e abbiamo rinunciato. Speriamo di riuscire a farlo l'anno prossimo. Comunque questo progetto ci ha sicuramente preparati per la spedizione perché c'era del tecnico che ci ha formati psicologicamente per l'Alaska. In più, ovviamente, ho lavorato come Guida Alpina.

Qual è il tuo rapporto con Millet?

Millet ci sponsorizza come Società Guide del Cervino e abbiamo sottoscritto un contratto triennale con loro che è partito quest'inverno. Siamo molto contenti perché il materiale è di altissima qualità. Io ho anche un contratto personale con loro e l'azienda mi ha aiutato per questa spedizione fornendomi tutto il materiale necessario. Per l'alta quota Millet ha la gamma migliore che c'è sul mercato (la Trilogy n.d.r.), credo che per questo settore siano l'azienda leader.

Progetti per il futuro?

L'idea è quella di andare in Nepal in settembre, al Manaslu, che sarebbe il mio primo 8000. Non sono mai andato su queste quote e sono curioso di vedere come reagisce il mio fisico. Prima di salire Manaslu vorremo salire una cima involata di 6000 metri che ci piacerebbe provare a salire come acclimatamento. Vediamo un po' come andrà...

The CMP logo is located in the top right corner, featuring the letters 'CMP' in a white, bold, sans-serif font with a red triangle above the 'P', set against a black square background.

TIME FOR

Time for discovering

in partnership with



share your #timefor

www.cmpsport.com

QUESTIONS & ANSWERS

HERVÉ BARMASSE

COMUNICARE L'ALPINISMO

Quello che mi ha sempre colpito di questo giovane alpinista è il sorriso e l'espressione aperta, una cosa non così comune negli uomini di montagna. Un ragazzo che sa comunicare e non ha paura di mostrarsi in pubblico ma anche un grande alpinista, che sulle montagne di mezzo mondo ha firmato imprese che meritano grande rispetto. Non ci siamo lasciati scappare l'occasione di intervistarlo e di fargli anche una domanda un po' sopra le righe.

Ciao Hervé, una prima domanda per soddisfare l'inconfessabile curiosità di tutti i lettori. Dove tagli i capelli?

Ride (n.d.r.). In realtà non sono una persona che non cura più di tanto il suo aspetto, non mi guardo molto allo specchio anche perché per la verità non ho specchi in casa. Vado a tagliarli un po' dove capita ma quando ho occasione di andare in Trentino, c'è una persona speciale che al posto di offrirmi il caffè, mi taglia i capelli mentre ci beviamo un prosecco.

Sei originario di Valtournenche, dove Barmasse in dialetto sembra quasi

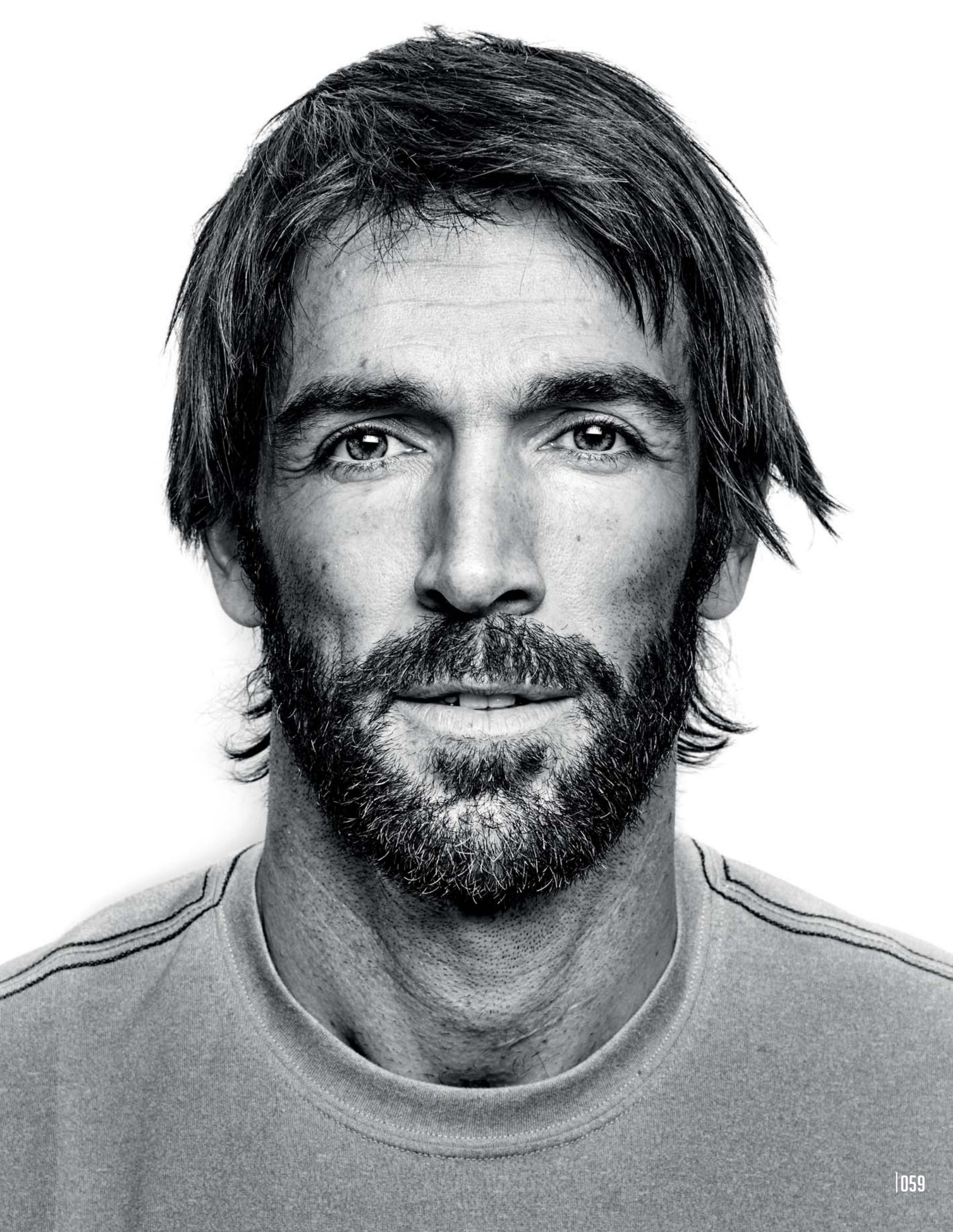
significare Guida Alpina. Porti avanti una tradizione di famiglia. Cosa ti ha portato, da ragazzo, all'alpinismo e a questa professione?

In realtà il nome Barmasse ha un significato. Barma o Balma, a seconda della zona, è una sporgenza di roccia spesso creata da distacco e posa di un masso. Il riparo che si viene a creare, circondato poi da mura a secco diviene un insediamento utilizzato dai pastori. Però se ti riferisci alla mia situazione è vero, io faccio parte della 4a generazione di Guide Alpine. Sono stato sicuramente influenzato a compiere questo percorso professionale ma ci sono

arrivato un po' da lontano. Ho iniziato a vivere la montagna praticando lo sci alpino ma dopo un serio incidente mi sono dovuto reinventare un futuro. Ho cominciato a praticare l'alpinismo per poi diventare Guida Alpina. Spesso queste ultime si dedicano soprattutto ai clienti mentre nel mio caso la passione per la montagna è qualcosa che coltivo molto per me stesso e questo mi ha portato a fare dell'alpinismo stesso una professione.

Intendi dire che sei diventato un professionista, un atleta sponsorizzato?

Si esatto, le sponsorizzazioni sono arrivate in



un secondo momento, quando ho cominciato a fare cose un po' fuori dal comune, a questo proposito devo dire che non ho mai cercato gli sponsor, mi hanno sempre cercato loro.

Ti ho visto spesso in televisione, invitato da una nota trasmissione. La comunicazione è diventata così fondamentale anche per un alpinista? Una volta l'eccezione alla regola del silenzio era al massimo la scrittura di un libro, cosa che peraltro hai fatto.

Sì, credo che la comunicazione sia importante ma ancora più importante è ciò che si comunica. Oggigiorno soprattutto attraverso i social network si può raggiungere un pubblico vastissimo, ma spesso vediamo che hanno centinaia di migliaia di follower anche persone che non hanno nulla da dire. Io credo valga la pena rivolgersi ad un pubblico magari più selezionato ma fare dell'informazione utile. L'informazione, la cultura possono essere divulgate anche in modo leggero e simpatico, con gli strumenti attuali, quindi andando anche oltre la scrittura di un libro o la presenza sul piccolo schermo.

Motivatore/StoryTeller, Alpinista/Atleta, Guida Alpina, maestro di sci e snowboard. Come dividi il tuo tempo fra le varie attività?

Beh, negli anni è cambiato, nell'ordine oggi posso dire di essere prima di tutto un atleta e poi un alpinista, poi c'è tutto quello che riguarda la comunicazione, in televisione o attraverso articoli o la scrittura di un libro. Vorrei scriverne un altro di libro ma non ne ho mai il tempo. Poi vengono le conferenze, sempre più quelle aziendali da motivatore, rispetto a quelle pubbliche. Su questo fronte si è aperto davvero un mondo al qual emi sono affacciato per via, o a causa delle esperienze forti che ho avuto in montagna e che possono essere di aiuto, motivanti, in ogni ambito, da chi le ascolta.

Forse il documentario "Linea Continua" nel 2010 ti ha fatto conoscere al grande pubblico. Scalaste, assieme a tuo padre, una via che lo aveva respinto 24 anni prima. Poi l'anno seguente, nel progetto "Exploring The Alps" ne apriste un'altra sul Monte Rosa. Quante volte vi siete







legati assieme e cosa hai provato quando è accaduto?

Sembra incredibile ma ci siamo legati assieme meno di dieci volte. Mio padre è Guida Alpina ma ha lasciato che io percorressi la mia strada. Quando vide che ero seriamente intenzionato a scalare le montagne e a prendermi dei rischi, mi disse che dovevo imparare io cosa poteva dare la montagna, le cose belle e le cose brutte, senza che fosse lui ad insegnarmele. Così successe infatti, fino ad arrivare a quella data in cui decidemmo di scalare la montagna di casa, il Cervino, e in seguito il Monte Rosa. Dopo queste due bellissime esperienze mi disse che non aveva più intenzione di seguirmi, mi avrebbe accompagnato alla base delle montagne ma poi avrei proseguito da solo. Dal punto di vista emozionale fu bellissimo scalare assieme, nel contempo l'esperienza sul Cervino fece abbastanza scalpore nella comunità alpinistica, all'epoca in cui la scalammo mi padre aveva 60 anni ed era una via che da quando l'aveva provata tanti anni prima, nessuno era riuscito a completarla.

Nel tuo curriculum si alternano soprattutto salite al Cervino, in Patagonia e Pakistan. Spesso montagne poco conosciute al grande pubblico, magari con altitudini comprese fra i 6.000 e i 7.000 m ma più tecniche,

complicate di un 8.000. Come scegli i tuoi obiettivi?

L'alpinismo per me è legato alla ricerca di qualcosa di nuovo, gli 8.000 per certi versi non possono più essere considerati un primato, anzi spesso sono una svendita



dell'alpinismo, nonostante anche tanti professionisti continuino ad andarci, non regalano più neanche la suggestione romantica di quello che era l'alpinismo di un tempo. Da lì l'idea di cercare altre sfide.

E' del 2017 la salita della parete sud dello Shisha Pangma (8.027 m) con David Götter, in velocità, senza corde fisse e campi pre-allestiti. Ci impiegaste 13 ore.

Con quale stile affronti generalmente le tue sfide e cosa ne pensi della velocità?

Nel 2017 quando ho provato il mio primo 8.000, ho voluto farlo a mio modo.

Con il tedesco David Goettler abbiamo salito la via Girona sulla parete sud dello Shisha Pangma, in perfetto stile alpino ed in sole 13 ore.

Quella della velocità tuttavia non fu una scelta dettata dalla voglia di stabilire un record (per la salita a questo 8.000 solitamente ci si impiegano 4, 5 giorni), la mia idea iniziale era di aprire una via nuova ma avevamo una finestra di bel tempo davvero esigua che non rendeva possibile quel progetto, così decidemmo di sfruttare l'occasione tentando comunque la vetta.



Che rapporto ti lega generalmente agli sponsor? Ci hai parlato oggi delle caratteristiche e delle doti del prodotto InReach di Garmin e sei fresco di una sponsorizzazione da parte di Vibram. Hai anche un ruolo nello sviluppo di prodotti in queste aziende?

Diciamo che mi piace poter migliorare i prodotti che poi avrò l'occasione di utilizzare

e che potranno utilizzare gli altri ma di base il prodotto che usi in montagna deve essere qualcosa in cui credi, non basta un rapporto di scambio fra denaro e visibilità del brand che ti sponsorizza.

Ti sei mai sentito spinto in qualche modo dagli sponsor, a fare qualcosa per far risaltare maggiormente la tua





immagine di atleta?

No assolutamente, mi sono sempre sentito libero di seguire la mia strada e non escludo la possibilità un giorno di lasciare l'alpinismo per una passione più grande che possa sopraggiungere.

Qualche obiettivo a breve di cui vuoi accennarci?

A breve ho solo un obiettivo "culturale" che riguarda il Cervino. A luglio ci sarà infatti una conferenza a Cervinia, in cui ci chiederemo cosa rappresenta oggi questa montagna

simbolo, per lo sport e per il turismo. Ad ottobre ripartirò per un progetto esplorativo in Nepal, una montagna di 7.000 circa mentre apriavera mi piacerebbe tornare su un 8.000 per aprire una via nuova.

Vivi sotto il Cervino e hai un'esperienza internazionale di viaggi ed esplorazioni. Hai visto trasformazioni sulle montagne causate dal cambiamento climatico?

Si assolutamente, ho visto trasformazioni impressionanti. La fisionomia della montagna sta cambiando, non parliamo solo di ghiacciai. E per quanto riguarda questi ultimi non parliamo solo di arretramento di perdita di volume. Mi è capitato in Patagonia di vedere un ghiacciaio che nel giro di 13 anni aveva perso uno spessore di circa 250 m. Certo alcuni obiettano che si tratta di un fenomeno ciclico non imputabile direttamente al comportamento dell'uomo moderno. Io dico che nel dubbio dovremmo adottare delle misure per arginare il fenomeno, qualcosa si può fare ed è nostro dovere farlo.



Escape. Find your pace.

Put life on hold
and take the time
to just be.

Whether it's a rush of adrenaline,
or the art of pampering,
immerse yourself in the lifestyle,
sport and cuisine
of Italy's natural gateway.

Discover Courmayeur.
Italy at its peak.



QUESTIONS & ANSWERS

GIOVANNI GALLIZIA

ALPINISTA VOLANTE, ASPIRANTE NOTAIO

Ciao Giovanni, presentati a chi non ti conosce, come ti sei avvicinato agli sport di montagna?

Ciao mi chiamo Giovanni Gallizia, ho 27 anni e sto studiando per diventare Notaio. Ho cominciato ad andare in montagna con la mia famiglia, arrampicando con mio padre, per poi continuare a fare esperienza con gli amici.

Cominciamo dalle salite, ho letto nel tuo curriculum che sei un alpinista e hai anche scalato vie iconiche, non solo in Italia ed Europa, raccontaci un po'...

Sì, ho fatto qualche classico 4.000 sulle alpi, come la Dufour sul Monte Rosa e in inverno amo fare sci alpinismo, sci ripido e freeride. Con quattro amici siamo stati nella Yosemite Valley dove, in tre, abbiamo scalato il Nose su El Capitan, in realtà l'obiettivo era scalare anche l'Half Dome ma c'era stata un'frana

e sconsigliavano di salire. Il viaggio, durato circa un mese e mezzo, si era poi completato con delle scalate nello Utah e in Nevada. Arrampicare il Nose è stata un'esperienza insolita, ci abbiamo messo tre giorni, adattandoci allo stile "lento" che richiede quella scalata, mentre in Europa siamo abituati a scalare vie in giornata, più leggeri, senza dover trasportare chili e chili di materiale con i sacconi.

La passione per il volo da dove nasce?

Nasce dalla combinazione di più elementi. Mio zio già faceva parapendio ma io e i miei fratelli, con mio padre, parallelamente facevamo gare con areoplanini telecomandati, arrivando anche ai campionati del mondo. Un'esperienza particolare quindi che in qualche modo contribuì a far nascere la passione per il volo. Poi con un amico decidemmo di provare il parapendio ma senza un'idea precisa degli

obiettivi a lungo termine. Frequentammo la scuola di Parapendio del Cornizzolo, una scuola lunga ma che forma molto bene.

Hike & Fly, ti piace camminare sui sentieri con il cronometro in mano e scendere in parapendio, come ti sei avvicinato all'Hike & Fly?

Come dicevo, ho sempre camminato in montagna e camminare veloce/correre è stata una conseguenza. In parallelo si è consolidata la passione per il volo che dapprima era confinata al Cross Country, volo su lunghe distanze. Le due attività hanno viaggiato lungo binari paralleli per poi, ad un certo punto, incontrarsi. L'attività di Hike & Fly, a livello temporale, è cresciuta assieme al mio volare, soprattutto per lo sviluppo che c'è stato nei materiali. I parapendio di una volta avevano sacche molto ingombranti e pesavano, fra ala



e selletta, una trentina di chilogrammi, quasi impossibili da portare sulle spalle. Oggigiorno al contrario un'attrezzatura "particolare" può arrivare a pesare 2,8 kg e avere le dimensioni di un saccopelo. Per questo se una volta l'attività era limitata al salire con una navetta su una cima e volare fino a valle, ora comprende un sacco di declinazioni, legate alla corsa in montagna, all'alpinismo, allo sci.

Non sei solo un amatore dell'Hike & Fly, hai anche partecipato a competizioni con buoni risultati, ti senti più affine a progetti legati all'avventura o alle competizioni, come convivono questi due aspetti dell'attività sportiva?

Beh, ho scoperto di avere uno spirito competitivo, non posso negarlo. Le gare sono comunque formative, un luogo di confronto

dove si può imparare molto, sfidando se stessi e gli altri. Le gare di Hike & Fly tuttavia, sono competizioni molto particolari, in cui la componente di avventura è molto presente, quindi ecco, ancora una volta due aspetti di una disciplina vanno ad incontrarsi.

In ogni caso amo molto portare avanti progetti avventurosi: volo e cammino, volo e sci o volo e alpinismo







Red-Bull X-Alps, hai partecipato come supporter, come mai non hai gareggiato come pilota e in che team eri?

Ho partecipato nel Team di Markus Anders, un pilota tedesco. La formula della Red Bull X-Alps è simile a quella di altre gare Hike & Fly ma la distanza da percorrere e le tempistiche sono completamente differenti. Approcciarsi da supporter è una cosa comune a quasi tutti, per poter vedere da vicino cosa voglia dire questa competizione e poter fare delle valutazioni. Markus lo avevo conosciuto ad una precedente gara di Hike & Fly, in cui ci eravamo confrontati su diversi aspetti.

Mi parli di un confronto fra avversari, durante la gara ci si consulta con gli altri Team? C'è più solidarietà o competizione?

E' chiaramente una competizione ma c'è anche solidarietà fra i Team, ci si consulta molto spesso, c'è collaborazione e condivisione. Un aspetto molto bello.

Da quante persone ara composto il vostro Team alla Red Bull X-Alps

I Team in questa gara sono molto numerosi, noi eravamo in 4 con 2 furgoni, la regola impone di essere almeno un pilota e un supporter, ma da quello in su si è liberi di scegliere.

Cosa fa un supporter durante la gara?

Beh, ognuno ha il proprio compito, in generale si deve aiutare il pilota nel trasportare tutto l'equipaggiamento (vela, selletta, casco...) che non è obbligato a trasportare con sé, come acqua, vestiti e scarpe di ricambio. Anche per i supporter la gara è durissima, mentalmente e fisicamente, ogni giorno facevo circa 1.500, 2.000 m di dislivello, tieni conto che un pilota in media copre a piedi 30, 40 km e 3.000, 4.000 m di dislivello. Ci sono però anche aspetti meno legati alla logistica, io ad esempio principalmente mi occupavo della tattica, relazionandomi direttamente con Markus.

Di quali aspetti tiene conto la tattica?

Beh principalmente della meteo. Si guarda molto l'orografia e continuamente le previsioni e

l'evoluzione del tempo: venti, copertura nuvolosa, temperature. Questo suggerisce quando è meglio volare, fermarsi, quando conviene salire o scendere da una cima a piedi. Si tiene conto anche di ciò che fanno gli avversari davanti a te e con che risultati.

Bisogna tener conto anche di quanta salita o discesa prevede un percorso, Markus ad esempio aveva un problema ad un ginocchio e dovevamo pensare a non fargli fare troppa strada in discesa. Ci sono quindi un sacco di variabili di qui tener conto ed è un continuo rielaborare le informazioni di cui si è in possesso. La strategia è il cuore della gara.

Come si svolge la giornata tipo durante la Red-Bull X-Alps, orari etc. e come restavate in contatto con il pilota?

Principalmente restavamo in contatto tramite Whatsapp, noi gli mandavamo dei messaggi scritti e lui ci rispondeva con dei vocali, l'organizzazione ci aveva fornito una SIM di cui solo noi conoscevamo il numero. La giornata standard va dalle 5.00 del mattino alle 22.30, questo viene

definito Race Period, ed è la finestra temporale durante la quale ci si può muovere. Entro quell'ora della sera si deve atterrare o ci si deve fermare, restando fino al mattino in un raggio di 250 m da quel punto. La sveglia quindi avviene circa alle 4.00 per i supporter, che preparano la colazione e organizzano la giornata, il Pilota di solito si alza in volo alle 6.00 e fa una prima planata in valle, poi cammina fino ad un nuovo decollo ripartendo verso le 10.30 (dalle 5.00 alle 6.00 e dalle 9.00 alle 10.30 la legge vieta di volare)

Non è pericoloso volare quando si è stanchi?

Si la stanchezza è una cosa di cui tenere in grande conto durante queste gare. Per quanto si possa essere allenati, uno sforzo continuo della durata di una decina di giorni mette il fisico e la mente a dura prova, e la stanchezza può facilmente tradursi in mancanza di lucidità e riflessi, errori di valutazione. Capita addirittura di addormentarsi in volo. Anche in questo il lavoro di Team è importante, tenere sotto controllo e valutare il livello di stanchezza e lucidità del pilota è fondamentale per la sua incolumità e la sua efficienza.

Ha vinto ancora Maurer, secondo te come mai per la sesta volta nessuno l'ha ancora battuto?

Maurer è un pilota di grande esperienza, che ha gareggiato, vincendo, in tutte le discipline, dal Cross Country all'Acro ad altre competizioni di Hike & Fly. Solitamente partecipa alla Red Bull X-Alps con Team molto snelli composti da un paio di supporter e un'auto. Si vocifera però che sia molto ben seguito da casa, effettivamente qualcuno da casa che segua la meteo o altri aspetti, senza la pressione diretta della gara, può fornire un grande valore aggiunto al risultato finale. Ecco, in linea di massima è un grande pilota, per tecnica, conoscenza orografica delle alpi e capacità tattiche, con un ottimo Team.

Questa esperienza ti ha fatto venire voglia di partecipare alla prossima edizione o te l'ha fatta perdere?

Bella domanda. Partecipando da supporter ci sono stati momenti di grande esaltazione, in cui ero convinto che alla prossima occasione avrei partecipato da pilota, in altri momenti lo sconforto mi ha fatto pensare al contrario. La Red Bull X-Alps è una competizione che

assorbe davvero tantissimo, per tempo ed energie, chi partecipa. La preparazione dura almeno un anno e poi sei full immersion per circa dieci giorni. Come dicevo all'inizio, nella mia vita ho anche l'obiettivo di diventare Notaio, quindi questo impegno e l'impegno come atleta devono trovare il modo di convivere. La prossima edizione sarà fra due anni, con i miei amici stiamo seriamente pensando a cosa fare.

Quali programmi hai per il prossimo futuro, sia come alpinista sia come atleta di Hike & Fly?

Ho parecchi programmi di cui alcuni top secret. In linea di massima ho voglia di combinare il volo in parapendio con obiettivi alpinistici, dove possibile. Quest'estate con gli amici vorremo andare in Kirghizistan, dove nelle montagne Tien Shan sono presenti pareti in granito da sogno con vie da 1.000 m e più di dislivello inviolate, non vedo l'ora. Poi ho un progetto molto ambizioso da realizzare sulle alpi, ma di questo non voglio ancora dire nulla. Vi terrò aggiornati!



© Felix Woelk / Red Bull Content Pool

COS'È LA RED BULL X-ALPS

a cura di: **la redazione**

Red Bull X-Alps è l'adventure race hike & fly più dura del mondo. La competizione si sviluppa su un percorso di 1.138 km che attraversa le alpi da Salisburgo in Austria al Principato di Monaco, toccando 6 paesi con, fra gli altri, i turnpoint iconici di Kronplatz in Italia, Zugspitz Arena in Austria, Davos, Titlis e Eiger in Svizzera, Monte Bianco in Francia e Monviso in Italia. In griglia di partenza il 16 giugno erano presenti 32 atleti da 20 nazioni, pronti a sfidare il campione in carica Chrigel Maurer, già vincitore di 5 edizioni. Red Bull X-Alps è sfida e avventura al tempo stesso, una gara dove per raggiungere il traguardo contano: strategia, preparazione fisica, capacità di pianificare ogni dettaglio e di reagire agli imprevisti, unite ad una buona dose di fortuna. È consentito raggiungere l'obiettivo avvalendosi di un Team di supporto, percorrendo la distanza volando



e camminando, scegliendo il proprio percorso ma con l'obbligo di toccare i 13 turnpoint. La battaglia sui cieli di Montecarlo si è conclusa, dopo 9 giorni, con la sesta vittoria di Chrigel Maurer, portatosi in vantaggio con uno strategico atterraggio e decollo dal monte Titlis,

punto più alto della gara. Ciò gli ha permesso di arrivare al traguardo con 100 km di vantaggio sugli avversari, i francesi Maxime Pinot (arrivato secondo), Benoit Outters e l'austriaco Paul Guschlbauer del team Salewa (arrivati parimerito terzi); 9° il meranese Aaron Durogati.

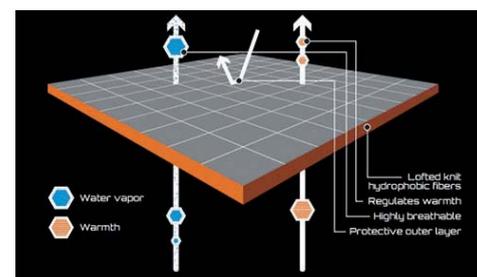
SALEWA - PEDROC HYBRID ALPHA JACKET

È l'iconica giacca con cui gli atleti del Team Salewa hanno affrontato i 9 giorni della Red Bull X-Alps, una gara in cui si alternano voli a 2.500 m di quota e temperature attorno allo zero e speed hiking nel cuore delle valli alpine con umidità e temperature attorno ai 20° C. Per questi sbalzi termici ci vuole un capo in grado di riparare dal vento e gestire la temperatura corporea al variare delle condizioni climatiche esterne, capacità in cui la Pedroc Alpha Jacket eccelle. Abbina un tessuto esterno in nylon antivento con trattamento idrorepellente DWR senza PFC, a una imbottitura in Polartec® Alpha®, un materiale sviluppato per usi militari che protegge dal freddo nelle situazioni statiche ma è permabile all'aria e lascia passare l'umidità durante gli sforzi più intensi. Con maniche e inserti in Polartec® PowerGrid™.

Polartec Alpha

Polartec Alpha è un'imbottitura altamente stabile, composta da due strati di fibre brevettate a bassa densità intessute attorno ad una trama aperta. La sua natura consente di essere accoppiata a strati esterni e interni (fodere) a trama molto aperta e quindi molto più traspiranti di quanto

avvenga tradizionalmente per i capi con imbottitura puffy. I capi imbottiti con ovatta o piuma d'oca necessitano di tessuti esterni che non spiumino o lascino passare le fibre, e questi inibiscono il passaggio dell'umidità sotto forma di vapore, anche a livelli di attività fisica media, quindi il calore resta intrappolato fra il corpo e il capo d'abbigliamento. Polartec Alpha non ha questo problema e offre calore attivo che consente lo scambio d'aria necessario a garantire traspirabilità e comfort mentre si fa movimento. Inoltre mantiene i suoi livelli di isolamento anche



quando è bagnata offrendo tempi di asciugatura incredibilmente veloci. Altre caratteristiche che lo rendono appetibile, sono la resistenza al vento quando foderato esternamente e la comprimibilità. Polartec Alpha funziona sia come strato esterno che come strato intermedio al di sotto di gusci hardshell o softshell con proprietà traspiranti. Una peculiarità del tessuto Polartec Alpha è che non si presenta sempre uguale. Esatto, proprio perché non è un'imbottitura in ovatta, Polartec Alpha si può presentare sia accoppiato fra due tessuti (esterno e fodera interna), sia al solo tessuto esterno, sia non accoppiato. A questo punto avremo capi che si differenziano per peso e prestazioni termiche, tenuta del vento, tenuta di leggere precipitazioni. Una tecnologia molto versatile quindi, in grado di soddisfare svariati impieghi ed esigenze outdoor.



La Colmiane

pure montagne
CÔTE D'AZUR



Le Parc Alpha

pure montagne
CÔTE D'AZUR

PARCO DEGLI ANIMALI

Vésubie-Valdebllore

Una montagna di sensazioni!*



Spettacolo di falconeria

Luglio e agosto

*1 ora da Nizza



artifishal

QUANDO IL CONTROLLO PORTA FUORI CONTROLLO

“L'uomo solitamente adotta approcci di comando e di controllo per risolvere i problemi ambientali.

“Il problema è questo: possiamo trovare un modo per aggirarlo.”

La tecnologia è ottima in tanti ambiti. Ma quando provi a manipolare e controllare ecosistemi con la tecnologia, all'inizio forse hai successo, ma poi i problemi si fanno sentire.

Una delle cose che la società moderna ha fatto è stato industrializzare gli esseri viventi intorno a noi.

Abbiamo fabbriche di esseri viventi. Pesci inclusi.

L'uomo crede che tutto gli sia dovuto; così se ci sono animali al mondo, di sicuro sono nostri e possiamo farne ciò che vogliamo.

Non è formidabile?

Beh, io non la vedo così.

I pesci sono animali selvatici.

Non si sono evoluti in modo da venir usati nella maniera in cui li usiamo.

Il giardino dell'Eden era un posto dove tutto era concesso. Ma poi, per la nostra superbia ci siamo condannati a lavorare.

Ci stiamo autocacciando dal giardino sottoponendoci ad una vita di fatica per la nostra superbia.”

Queste sono le parole d'esordio dello scioccante documentario *Artifishal*, di Liars & Thievers! per Patagonia Films.

Queste parole graffianti, quanto vere, insieme alle riprese di cosa succede nei vivai ittici, introducono una tematica che una volta conosciuta non si può più ignorare: la progressiva estinzione dei pesci selvaggi. Come si è arrivati a questa situazione? Come dice la voce narrante del documentario, perché l'uomo ha provato ad aggirare un problema, che – diciamolo – ha causato lui stesso.

Se ci sono pochi salmoni in un fiume per un disastro ambientale o – soprattutto – perché è stata costruita una diga e i salmoni non possono più risalire il fiume, allora la soluzione è quella di allevarne di più. Questa mentalità deriva dalla tipica mentalità agricola per la quale si semina, si cresce e si raccoglie. Ma va da sé che con gli animali, soprattutto con le specie selvagge non può funzionare in questo modo.

Il problema, che tutti gli studi e ricerche hanno evidenziato, è che i pesci di vivaio [geneticamente inferiori], quando vengono inseriti nell'habitat del pesce selvatico, distruggono l'ecosistema. La specie mista diventa più debole e quella selvaggia è destinata a sparire del tutto.

“Ma le persone vogliono pescare e avere ogni giorno pesce sulla tavola, dobbiamo accontentarle”; questa è la mentalità



governativa delle amministrazioni americane le cui tasche si riempiono grazie all'attività ittica. "Poco importa se stiamo distruggendo i fiumi, i pesci che in essi vivono e le comunità da cui loro dipendono". "Le dighe servono e se i pesci non ci sono in natura li produciamo noi." Questo è quello che si intende quando si parla di superbia umana: l'idea che tutto sia nostro e che possiamo risolvere ogni problema

artificialmente. Abbiamo la superbia di pensare che la natura non sia abbastanza intelligente e che il nostro intervento sia necessario, quando in realtà basterebbe ridare alla natura ciò che è suo per risolvere ogni problema, a costo zero.

Il film ci porta nei vivai ittici degli Stati di California, Washington, Oregon e Idaho e ci mostra le condizioni in cui vengono prodotte

– a costi elevatissimi – enormi quantità di salmone geneticamente e qualitativamente inferiore, contribuendo così al problema che invece dichiara di risolvere. Niente di più assurdo.

E in Europa non siamo da meno: gli allevamenti ittici in mare aperto in Islanda, Norvegia, Scozia e Irlanda contribuiscono alla drammatica estinzione del salmone selvaggio dell'Atlantico. Questi allevamenti in enormi reti in mare aperto, dai quali provengono i salmoni che arrivano sulle nostre tavole, consentono il libero flusso di malattie e l'inquinamento dell'ambiente circostante.

I salmoni in questi recinti sono ammassati, malati, storpi e questo viene accettato solo perché avviene sotto la superficie dell'acqua. Inoltre, non capita di rado che queste reti si rompano, liberando enormi quantità di salmoni deboli e malati che finiscono per accoppiarsi con le specie selvagge, distruggendole.

E di tutte queste vicende, qual è la notizia che arriva alla gente comune?

"C'è più pesce in mare da pescare, andate e divertitevi".

Negli ultimi 40 anni, la presenza di salmoni



nell'Atlantico è scesa da 10 a 3 milioni e se non si riesce a proteggere il loro habitat, potrebbe diventare in fretta una specie in via d'estinzione.

Ma la gente non sta ferma a guardare e si fa sentire: la voce di chi a cuore questa questione è arrivata fino in senato e il 2 marzo 2018 lo Stato di Washington ha votato per abolire tutte le gabbie di salmone nell'Atlantico entro il 2022.

IL SALMONE SELVAGGIO NON DEVE ESTINGUERSI.

“Per le persone il salmone è un prodotto finito. Per esempio quando si trova sulla lenza o su un piatto in ristorante, ma non vedono la complessità che ci è voluta nel fare quel salmone.

Il salmone ha forse la storia più tortuosa di tutti i pesci.

Nasce da un uovo in un torrente e nuota fino all'oceano. Quando torna è molto più grande.

La ricchezza dell'oceano distillata e rinvigorita. E poi quella forza dell'oceano si sposta contro corrente sfidando la gravità. A volte nuotano mille miglia nell'entroterra, dove, dopo aver deposto le uova per le nuove generazioni, muoiono. Le loro carcasse cibano dozzine di animali e vengono trascinate nei boschi.

Il ciclo vitale del salmone è la trasformazione dell'oceano in esseri che tornano a terra e diventano gli alberi più grandi al mondo.”

La storia del salmone è quindi una storia di vita, mentre quella dell'uomo è una storia di superbia. Solo eliminando le “grandi opere” umane si può tornare ad una situazione di equilibrio naturale. E pensare che noi dobbiamo fare così poco.

In Europa vi sono alcune ONG che si battono per questa causa: North Atlantic Salmon Fund Iceland, Norwegian Wild Salmon Alliance, Salmon and Trout Conservation Scotland e Salmon Watch Ireland. Insieme hanno lanciato una petizione per chiedere il divieto all'apertura di nuovi recinti di rete aperti per l'allevamento del salmone e la progressiva eliminazione di quelli esistenti, per fermare la devastazione dei pesci selvaggi e degli ecosistemi in cui vivono.

Una storia di lotta che viene raccontata del documentario è quella degli Yurok, comunità che vive intorno al fiume Klamath, in California. Questa tribù sta lavorando per far tornare selvaggi il fiume e i salmoni che lo abitano, finalmente un progetto che mette la natura



al centro, riuscendo a far eliminare le dighe costruite sul fiume. Far tornare il fiume selvaggio vuol dire dare un nuovo obiettivo all'intera comunità: quella di prendersi cura del fiume e di vivere in armonia con esso. Grazie alla lotta di questa tribù nel 2021 avrà



luogo il più grande risanamento fluviale della storia, con la rimozione di quattro dighe sul Klamath.

Tuttavia, gli attuali piani prevedono di continuare ad utilizzare il vivaio di Iron Gate e di costruirne un secondo.

Yvon Chouinard, fondatore di Patagonia e produttore del film, si esprime così sulla questione: "Gli uomini si sono sempre considerati superiori alla natura e ci hanno messo nei guai. Pensiamo di poterla controllare, ma in realtà, non siamo in grado di farlo. Gli allevamenti ittici e i recinti di rete sono solamente i sintomi e non le cause del problema. Se per noi il salmone selvaggio è importante, dobbiamo fare qualcosa subito. Una vita senza natura selvaggia e senza queste grandi specie iconiche è una vita miserabile. **Se perdiamo tutte le specie selvatiche, perdiamo anche noi stessi**".

La soluzione? Curare i fiumi che abbiamo distrutto in modo che le specie selvagge tornino a popolarli.





MAMMUT
SWISS 1862



MAMMUT/GORE-TEX
**EUROPEAN
OUTDOOR
FILM** |||||
TOUR 19/20



I MIGLIORI FILM DI OUTDOOR
E AVVENTURA DELL'ANNO

NO CASTING. NO ACTORS. NO MAKE UP. THIS IS REAL.

IL NUOVO PROGRAMMA DA OTTOBRE IN TOUR IN ITALIA!

ULTERIORI INFORMAZIONI SU:

WWW.EOFT.EU

 **actionsport.it**

PRODUCED BY 

HOW TO BUILD A CAMPSITE

Sulle montagne europee e italiane in particolare, siamo abituati a trovare dislocate una grande quantità di strutture, dove poterci rifocillare o passare la notte. Parliamo dei rifugi, che con il tempo hanno offerto servizi di qualità sempre maggiore, indipendentemente dalla quota o località in cui si trovano. A queste vanno ad aggiungersi poi i bivacchi, luoghi di ricovero in cui ci si autogestisce, certamente più spartani ma ormai sempre più accoglienti. Ma se non volessimo appoggiarci a delle strutture fisse per passare la notte? Se volessimo campeggiare. E' possibile farlo? Di quali variabili dovremmo tener conto per passare una notte piacevole, immersi nella natura? Abbiamo fatto una chiacchierata con l'amico Paolo Borra, Guida Escursionistica, per chiarirci le idee, ecco cosa ci ha raccontato.

Ciao Paolo, frequento la montagna fin da bambino e ho fatto parecchio campeggio, tuttavia durante i trekking ho sempre passato le notti in rifugio, non mi era mai venuta in mente la possibilità di portarmi una tenda e dormire sotto le stelle.

Si può fare? Come si sceglie il luogo adatto e l'attrezzatura?

Ciao, sì quella di "campeggiare" è un'abitudine poco radicata in Europa e in Italia in particolare, ben diversamente da quanto accade negli USA dove non esiste una tradizione legata agli alpeggi in quota o ai sentieri tracciati, un tempo percorsi da pastori, mercanti o truppe alpine, tutte cose che hanno spinto la nascita di punti di ristoro o ricovero. La presenza dei rifugi, dalle nostre parti, che ormai offrono servizi a 4 stelle, rende immediata la scelta di questa soluzione per passare la notte. Ma sai spendendo meno, quante stelle si possono avere sopra la propria testa? La prima cosa da valutare per potersi accampare sono i permessi per farlo.

Campeggiare è sinonimo di bivaccare?

La legislazione in tema di Campeggio Libero in Italia è molto vaga e il compito di emettere una normativa è delegato alle regioni. Questo porta ad una grande varietà di norme differenti su cui bisognerebbe informarsi prima di piantare una tenda. Succede ad esempio, in Valle d'Aosta, che sia possibile bivaccare in tenda solo dall'alba al tramonto e solo oltre i 2.500 m di altezza. La normativa locale esclude poi da questa possibilità tutto il territorio del Parco Nazionale del Gran Paradiso dove è assolutamente vietata qualsiasi forma di bivacco notturno. In Trentino al contrario è possibile piantare una tenda per non più di 24 ore, [sempreché non esista uno specifico divieto] e comunque non in vicinanza con strutture ricettive che ospitano turisti. Lombardia, Toscana e Liguria non si sono espresse sul tema e questo lascia spazio a grande discrezionalità locale. Detto ciò, il consiglio che posso dare è prima di tutto: informarsi. Secondo: nel dubbio





bivaccare solo dall'alba al tramonto (aree protette o parchi nazionali a parte, questa pratica è tollerata). Dando quindi per assodato che bivaccheremo (nelle ore notturne) e non campeggeremo (lasciando montata la tenda durante il giorno), dovremo senz'altro assicurarci di non lasciare traccia del nostro passaggio lasciando rifiuti di alcun tipo.

Come scegliere il luogo

La prima indicazione per la scelta del luogo è di non mettersi su un pascolo o comunque in zone dove potremmo dar fastidio ai pastori e alle loro bestie. Il secondo consiglio è di scegliere un luogo leggermente sollevato rispetto a ciò che ci circonda, le depressioni sono sconsigliabili, in quanto accumulano

umidità notturna e in caso di pioggia potrebbero riempirsi d'acqua e diventare pericolose. Anche la presenza di un corso d'acqua, che a prima vista ci sembrerebbe ideale, per la comodità di potersi lavare o poter cucinare, deve renderci guardinghi. In caso di piogge intense infatti o dell'apertura di una piccola chiusa a monte, anche un semplice ruscello potrebbe trasformarsi in un fiume, con tragiche conseguenze. Altri luoghi da cui tenersi a distanza di sicurezza sono pareti rocciose incombenti, da cui potrebbero staccarsi sassi. Diamo un'occhiata se ne sono già caduti dove ci troviamo. Vi consiglio quindi un bel terreno erboso, regolare, leggermente sopraelevato e distante da corsi d'acqua e pareti rocciose. Una volta individuato questo terreno converrà spendere qualche minuto a ripulirlo dai sassi e dai rami, scoprire di avere un sasso sotto il materassino in piena notte non è molto piacevole. Sarà utile anche capire da che direzione sta spirando il vento per orientare correttamente la tenda, se ad esempio il vento tira da nord, sarà bene posizionare il lato più robusto della tenda e non l'apertura, in quella direzione. Forti raffiche potrebbero infatti danneggiare la tenda stessa.







Come scegliere la tenda giusta

Principalmente le tende si dividono nelle categorie 4 e 3 stagioni. Per fare un trekking è meglio indirizzarsi su una 3 stagioni, non è necessario infatti che tenga la neve, in primavera o estate non ne dovremmo trovare.

Le differenze principali, fra le due tipologie, sono l'incrocio dei pali, lo spessore dei teli e il numero di ancoraggi, in breve la robustezza.

In generale, le variabili importanti da tenere in considerazione sono: peso, volume da chiusa e abitabilità. Dovendocela caricare sulle spalle infatti, in aggiunta a tutti gli accessori per passare la notte, ogni grammo in meno sarà importante, così come importanti sono le dimensioni della sacca che la richiude per il trasporto. Le tende più versatili sono da 1, 2 e 3 posti, mono-telo o a doppio telo, con o senza abside. Come si diceva prima, bisogna tenere conto dell'abitabilità e questa dipende dal volume interno e da quello esterno. Occupando la

tenda in due persone potrebbe essere utile scegliere una tenda da 3 posti, sfruttando l'avanzo di spazio per riporre gli oggetti durante la notte.

Scegliendo però una tenda con singola o doppia abside avremo spazio utile esterno e potremo così optare per una tenda 2 posti. Lo spazio dell'abside può venire utile non solo per riporre gli oggetti in un'area coperta (ma priva di fondo) ma anche per cucinare in caso di mal tempo. Un'altra caratteristica da valutare è il materiale dei pali e il loro incrocio. Se il carbonio ha il vantaggio della leggerezza, lo svantaggio è che i pali possono rompersi (ad esempio con il vento forte o un urto) e con le schegge possono tagliare la tenda.

L'alluminio (duralluminio Easton) è un po' più pesante, può piegarsi ma difficilmente si romperà lasciandoci in braghe di tela. Per incrocio, intendiamo il modo in cui i pali si intersecano creando una struttura resistente alle forze (struttura controventata). In generale uno o più incroci dei pali sono

garanzia di robustezza. Parlavamo prima di tende mono-telo o a 2 teli. Fra queste ultime, alcune hanno il telo interno, che fondo a parte, è realizzato in rete [zanzariera]. Questa tipologia di tende si presta ad utilizzo in climi non freddi e poco umidi. Hanno il pregio di essere molto leggere, per le alpi in primavera estate, sono una buona scelta. Una buona caratteristica a cui far caso prima dell'acquisto è la presenza o meno di tasche portaoggetti interne, solitamente fatte in rete elastica, e di asole fra le quali poter tirare un cordino per stendere le cose umide. Un'altra tipologia di tende, molto usata per i climi umidi, ma poco ventosi, sono quelle con forma tubolare, molto allungate, queste risultano molto comode, per via dell'ampiezza dell'abside, per cucinare in caso di pioggia.

Accessori da bivacco, il materassino

La tenda non è l'unico prodotto importante per poter bivaccare o campeggiare piacevolmente. Sicuramente dovremo avere

con noi un materassino. Di materassini ne esistono in linea di massima tre tipologie. C'è la classica stuoia in neoprene o espanso, spessa circa 4, 5 mm che ha il pregio di isolare molto bene dal freddo, è leggera, arrotolabile o ripiegabile ma non è comodissima a meno che non ci stendiamo sul prato di uno stadio da calcio. La seconda tipologia è quella dei materassini autogonfianti, ora molto più leggeri di una volta grazie alle nuove schiume interne a struttura aperta. L'autogonfiante più è spesso più è comodo. La terza tipologia è quella dei materassini gonfiabili, completamente differenti da quelli che una volta vedevamo in spiaggia. Possono essere realizzati con tessuti leggeri e resistenti, con divisioni interne delle camere e strati interni isolanti, al momento sono forse il miglior compromesso e sono i più comodi. Il difetto è che possono bucarsi, quindi è bene avere dietro un kit di riparazione.

Accessori da bivacco, il saccopelo

Per quanto riguarda i saccopelo esistono due macro-categorie, quelli in piuma e quelli sintetici. I primi hanno un rapporto: peso-volume-rapporto riscaldante davvero vincente, ma hanno due problemi: sono costosi e se si bagnano smettono di tenere caldo. I saccopelo sintetici sono più voluminosi in rapporto al potere termico, sono più pesanti, meno costosi, ma se si bagnano tengo caldo ugualmente. Una possibilità, per climi invernali e umidi è quella di infilare un leggero sacco in piuma in un leggero sacco sintetico. Attenzione ad infilare i sacchi in piuma in sacchi da bivacco, questi non lasciano traspirare e corriamo il rischio che la condensa generata dal corpo bagni completamente il sacco in piuma. Un trucco utile da conoscere è quello di infilare tutti gli indumenti umidi, calzini o magliette, all'interno del sacco durante la notte, in questo modo si asciugheranno con il calore del corpo. Per questo motivo a volte è utile avere un saccopelo più lungo della nostra altezza, lo possiamo usare come armadio/essiccatore. Ultimo accessorio utile, un piccolo cuscino gonfiabile, che potrete sostituire in caso lo dimentichiate, appallottolando i vestiti sotto la testa.



THESE TOOLS ARE MADE FOR CAMPING

SALEWA - SIERRA LEONE II

La tenda Salewa più venduta da oltre 25 anni: la Sierra Leone II è una tenda robusta e affidabile a cupola a 3 camere, 3 stagioni, a doppia parete per escursioni e trekking. Testata in galleria del vento per una stabilità garantita a 100 km/h. Disponibile anche nella versione da 3 persone.

TESSUTO

Esterno: 50D Polyester Ripstop PU coated 3.000 mm

Interno: 20D Nylon Ripstop

Pavimento: 70D Nylon PU coated 5.000 mm

Peso: 2,9 kg

Dimensioni: 40 x 20cm

Prezzo: 330,00 euro



SALEWA - DENALI III

Tenda a doppia parete a cupola per 3 persone, 3 stagioni, per escursioni e trekking. Con il suo design robusto e affidabile è una tenda adatta per il trekking oltre ad essere sufficientemente leggera per il bike touring. Disponibile anche nelle versioni da 2 e 4 posti.

TESSUTO

Esterno: 68D Polyester Ripstop PU coated 3.000 mm

Interno: 50D Polyester Ripstop

Pavimento: 70D Nylon PU coated 5.000 mm

Peso: 2,9 kg

Dimensioni: 52 x 18 x 18 cm

Prezzo: 280,00 euro



SALEWA - SPICE -2

Sacco a pelo sintetico per l'escursionismo e il trekking quando le condizioni di bagnato sono una seria possibilità. L'imbottitura sintetica è costituita da fibre resistenti all'acqua che offrono elevato isolamento anche se umide. Adatto per temperature fino a -2 °C. Disponibile anche nella versione -8 e +3.

TESSUTO

Esterno: 30D Mini Ripstop, finitura idrorepellente DWR C6

Interno: 20D Nylon Taffeta || **Imbottitura:** Powerloft Microfiber

Peso: 1080 g || **Dimensioni:** 210 x 74 x 53cm || **Volume:** 19 x 35cm

Prezzo: 150,00 euro



SALEWA - ECO -7

Sacco a pelo in piumino riciclato per alpinismo, escursionismo e trekking. Consigliato agli appassionati di montagna con spiccata coscienza ambientale, abbina la sostenibilità ai vantaggi del piumino naturale. Per temperature fino a -7°C. Disponibile anche nella versione -1.

TESSUTO

Esterno: 30D Ripstop recycled Polyester, finitura idrorepellente DWR C6

Interno: Polyester Poly Pongee

Imbottitura: Piumino riciclato 80/20 – 500 Cuin

Peso: 1140 g || **Dimensioni:** 210 x 74 x 53 cm

Volume: 17 x 35 cm || **Prezzo:** 300,00 euro



SALEWA - MAT LITE

Materassino autogonfiante in schiuma superlight con sistema a chiusura rapida brevettato.

Lunghezza: 183 cm || **Larghezza:** 51 cm

Spessore: 3,1 cm || **Peso:** 720 g || **Materiale:** Lightfoam



FERRINO - FORCE 2

E' nata per soddisfare i viaggiatori che hanno bisogno di un prodotto adatto anche alle mezze stagioni. Nonostante la sua leggerezza pari a 2,5 kg, la Force 2 è ben coibentata e adatta a condizioni climatiche meno estive. La paleria esterna la rende molto più resistente alle intemperie facilitandone il montaggio in caso di avverse condizioni meteo. La camera interna in tessuto e zanzariera rimane maggiormente coibentata per un perfetto utilizzo multistagionale.

Dimensioni: 17 x 42 cm // h 110 // 1,8 m³ || **Peso:** max / min 2,70 kg 2,50 kg [Peso minimo: solo doppio tetto e paleria].

MATERIALI

Doppio tetto: poliestere Ripstop 70D, 85 g/m², spalmatura poliuretana, impermeabilità 3000 mm, idrorepellente.

Interno: zanzariera e Poliestere Ripstop 70D, idrorepellente e traspirante

Pavimento: poliestere 70D, 95 g/m², spalmatura poliuretana, impermeabilità 8000 mm, idrorepellente

Paleria: 3 pali in duraluminio pre collegato in colore differenziato per facilitare il montaggio Due Absidi • Porta con zanzariera esterna completamente apribile e riponibile in apposito taschino

Storage: tasche porta oggetti



FERRINO - LIGHTTENT 3

Un vero esempio di leggerezza ed affidabilità. Dotata di due pali in duralluminio preformati che ne aumentano l'abitabilità della camera. Con struttura Tunnel.

Dimensioni: 235 x 160 + 50 x lato absidi, h 120

Peso: max-min, 2,48 – 2,28

Materiali: doppio tetto Poliestere Ripstop 70D, 85 g/m², spalmatura poliuretana, impermeabilità 3000 mm, idrorepellente.

Interno: zanzariera

Pavimento: Poliestere 70D, 95 g/m², spalmatura poliuretana, impermeabilità 8.000 mm, idrorepellente [Art. 91136 FOFR Olive – Pavimento impermeabilità 3.000 mm]

Paleria: 2 pali in duralluminio precollegati • Pali in colore differenziato per facilitare il montaggio || **Ingresso:** abside • Porte in zanzariera

Storage: tasche interne porta oggetti



FERRINO – SUPERLITE 600

Dimensioni: 183 x 51 x 2,5 cm [15 x 30 folded] || **Peso:** 600 g

Materassino in tessuto poliestere. L'innovativa imbottitura alveolare riduce peso e ingombro. L'alta densità garantisce un miglior comfort e un miglior isolamento. Valvola in ottone interamente rivestita in gomma, che consente un perfetto utilizzo anche con temperature fredde. Kit riparazione, nastri elastici di contenimento e stuff bag in dotazione.



FERRINO - AIR LITE

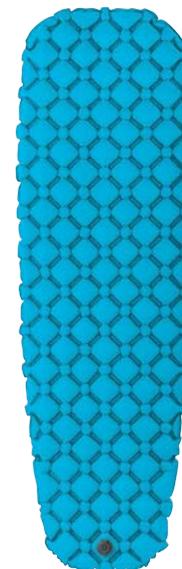
Dimensioni: 185 x 56 x 5 cm [8,5 x 33 folded]

Peso: 400 g [85 g pompa]

Materassino superleggero in nylon 20D.

Custodia: Dry Bag 33 x 8,5.

Repair Kit Pompa addizionale utilizzabile anche come custodia.



FERRINO – LIGHTEC 850 W DUVET

Linea di sacchiletto in piuma per gli utilizzatori più esigenti. Adatti a chi richiede le massime prestazioni, pesi estremamente contenuti, grande coibentazione e dimensioni veramente ridotte. Caratterizzati dalla forma 3D nella parte inferiore che ne aumenta il comfort.

Dimensioni: 200 x 75 x 50 cm [16 x 30 cm folded]

Peso: 800 g || **Temperatura di esercizio:** +20 / -15



FERRINO – LIGHTEC SM 850 SHINGLE

Sacchiletto di peso e dimensioni estremamente ridotte, offrono ottime performance termiche grazie alla costruzione a tegole "shingle".

Dimensioni: 215 x 80 x 50 cm [18 x 30 folded]

Peso: 1.100 g || **Temperatura di esercizio:** +20 / -10





SAVE THE RHINO

NON È AFFARE NOSTRO, È AFFARE DI TUTTI

Monaco, 1 Luglio 2019. **“Non sono affari nostri, sono affari di tutti”**. La conclusione dell'intervento del Presidente di Garmont Int. Pierangelo Bressan alla conferenza di presentazione del coinvolgimento della sua azienda in un progetto a difesa della fauna selvatica, ben evidenzia un limite mentale comune alla gran parte della popolazione mondiale, limite che ha portato nei secoli a sottovalutare il degrado ambientale e il calo demografico di specie animali quando non l'effettiva estinzione di alcune di esse.

Negli ultimi dieci anni circa il dibattito sulle tematiche ambientali si è fatto mano a mano più intenso, a qualsiasi livello e in qualsiasi ambito. In quello dell'outdoor in particolare, essendo un settore più di altri coinvolto, si registra una crescente attenzione, sia da parte del consumatore che da parte delle aziende. Una cosa estremamente positiva per il nostro pianeta, ma quante azioni concrete seguono alle chiacchiere più o meno convinte che ogni giorno facciamo o ascoltiamo? Le persone e le aziende perseguono i propri obiettivi: di benessere, di crescita. In quale rapporto siamo disposti a dare rispetto a quanto prendiamo? Alcuni, come Pierangelo Bressan decidono di non restare indifferenti e fare la propria parte. Spesso abbiamo difficoltà a renderci conto delle conseguenze delle nostre azioni

quotidiane, in termini di inquinamento o depauperamento delle risorse. In linea di massima in occidente tutto ciò che consumiamo viene prontamente rimpiazzato con qualcosa di nuovo, anche se magari senza che ne abbiamo consapevolezza, questo proviene da una fonte differente, per via dell'esaurimento della precedente. Tutto ciò che eliminiamo sparisce prontamente, negli scarichi o trasportato dagli addetti, lontano dalla vista e da tutti i nostri sensi. Il mondo occidentale, le popolazioni più evolute, sono diventate maestre nell'arte dell'occultamento. Le mancanze vengono colmate e le brutture vengono fatte sparire, i problemi sono apparentemente, efficacemente risolti. Ci rendiamo maggiormente conto di quel che succede a livello globale, quando viaggiamo nei paesi poveri del sud del mondo:



Indonesia, sud America, Africa per citarne alcuni.

Lì tutti gli scarti della quotidianità restano ben visibili e imputridiscono sotto gli occhi di tutti, le risorse non vengono reintegrate, ciò che viene a mancare spesso è finito per sempre. E' brutto rendersene conto ma tutto ciò che non diventa un business, tutto ciò che non può trasformarsi in un'opportunità, viene ignorato, tralasciato, eliminato celato. Abbiamo una natura individualista e per questa natura ci domandiamo quale vantaggio abbiamo dal farci carico di un problema che non ci minacci ora e personalmente.

La consapevolezza di questo atteggiamento è propria di Matthew Lindenberg. Questo brillante trentenne sudafricano, conscio del problema del bracconaggio e sensibile alla riduzione di alcune specie simbolo del suo

paese, si è reso conto di un problema che viaggia in parallelo ad esso: buona parte della popolazione sudafricana non ha mai visto gli animali selvatici, non si sente vicina ad essi più di quanto non lo si senta un abitante degli Stati Uniti.

Perché quindi dovrebbero sentirsi coinvolti nel problema?

E' una questione che riguarda le sfere della cultura, dell'educazione, dell'empatia. Se vedo il problema da vicino, se mi riguarda, se risolvendolo ne trarrò anche un vantaggio, allora sarò disposto a fare qualcosa per risolverlo.

LA GLOBAL CONSERVATION CORPS

Matthew dopo aver analizzato ciò che avviene nel suo paese, nel 2015 ha fondato la GCC (Global Conservation Corps), votata allo sviluppo di una strategia di cambiamento

concreta, legittima, coinvolgente.

L'obiettivo è quello di educare, informare e responsabilizzare i cittadini del mondo, e in primis quelli sudafricani, sull'importanza di salvaguardare la fauna selvatica. La GCC è impegnata in prima linea nell'affrontare il problema del bracconaggio, con la mission di mettere in condizione ranger, ambientalisti, comunità e giovani sudafricani di difendere e trarre beneficio dal loro patrimonio naturale. L'idea che sta alla base del progetto è proprio che se le persone vengono formate e messe in contatto con l'ambiente selvaggio, saranno maggiormente disposte a proteggerlo.

Il programma Future Rangers è applicato ai bambini che vivono ai confini con il Parco Kruger e ha l'obiettivo di stimolare consapevolezza e amore per la natura fin da piccoli. La GCC impiega educatori ambientali provenienti dalle comunità locali per tenere lezioni settimanali nelle scuole, coinvolgendo i bambini dai 5 anni di età. Gli studenti più appassionati e promettenti hanno la possibilità di partecipare a safari ed escursioni per incontrare gli animali simbolo

dell'Africa selvaggia e partecipare a corsi di leadership. Una volta diplomati al liceo, gli studenti con maggior potenziale, riceveranno borse di studio per poter frequentare istituti di grado superiore, con eventuale inserimento lavorativo nel settore della conservazione. Oltre al Future Ranger Program la GCC sostiene l'importantissimo lavoro dei rangers sul campo. Senza di loro la fauna selvatica cesserebbe di esistere.

Il fenomeno del bracconaggio è ancora molto persistente in Sudafrica, la scelta di uccidere un animale per denaro eclissa il valore della conservazione e questo potrà cambiare solo se e quando le persone cominceranno ad attribuire un valore tangibile alla presenza e difesa della fauna.

Se molte specie animali sono minacciate dai cambiamenti climatici, alcune, come l'elefante o il rinoceronte sono minacciate direttamente dall'uomo. Uccidere un rinoceronte per venderne il corno (ricercato in oriente per le presunte e non comprovate doti curative) può cambiare la vita a persone appartenenti a comunità povere, nelle quali le occasioni di





guadagno sono poche. Ogni giorno in Africa 3 rinoceronti vengono abbattuti dai bracconieri e a questo ritmo nel 2026 la specie sarà estinta.

IL RUOLO DI GARMONT NEL PROGETTO GCC

Dalla sua fondazione nel 1964 Garmont, azienda leader nella produzione di calzature Outdoor e per la montagna, sviluppa prodotti innovativi e di qualità, pensati per spingere ognuno verso la conquista del proprio obiettivo personale. La filosofia Garmont è ben rappresentata dal motto "Stay Wild" che simboleggia il desiderio e la capacità di ognuno di varcare il limite del proprio

ordinario, superando un confine fisico o mentale.

Pierangelo Bressan, che nel 2014 ha acquisito Garmont, facendole chiudere l'esercizio nel 2018 con un fatturato consolidato di 20 milioni di euro, in crescita del 130% rispetto a quattro anni prima, condivide con forza la visione di Matthew Lindenberg, convinto che la differenza stia nella crescita delle persone, grazie ad educazione e formazione. Ricongiungere le persone alla natura è alla base del motto "Stay Wild", questo ha portato Garmont in Sudafrica, ad occuparsi di qualcosa che apparentemente non è affar suo.

"E' proprio quello l'equivoco, non sono





affari nostri, sono affari di tutti e spero che le aziende a tutti i livelli, anche le piccole e medie come Garmont, lo comprendano prima che sia troppo tardi”, afferma Bressan. Garmont si è impegnata a fornire ai ranger le calzature tecniche per garantire comfort e protezione durante le lunghe giornate a pattugliare il territorio, ma contribuisce anche in maniera concreta a supportare il programma Future Rangers lanciato nel 2019 da GCC. Grazie a questo supporto il programma potrà raddoppiare il numero di scuole e ragazzi coinvolti, cominciando dall’assunzione a tempo pieno di educatori provenienti da comunità locali. Questo significa che migliaia di ragazzi riceveranno formazione settimanale in merito alla conservazione dell’ambiente naturale, con la possibilità di costruire nel tempo un significativo percorso professionale in questo campo.

Sembra incredibile, ma sarà un’azienda italiana a permettere a migliaia di ragazzi sudafricani di formarsi sulla conservazione dell’ambiente e riscoprire la natura selvaggia. Una cosa di cui tutti dovremmo essere orgogliosi.

INFO:

globalconservationcorps.org

www.garmont.com



Da sinistra: Matthew Lindenberg, Pierangelo Bressan, Michele Sofisti



STAY OUTDOORS EXPERIENCE

RAGAZZE DA FALESIA

Prendi 9 ragazze e mettile insieme per un week end in mezzo a pareti di roccia e bosco. Non è un raduno di streghe (anche se una, vi assicuro, l'abbiamo incontrata), ma l'experience "Ragazze da Falesia" organizzata Stay Outdoors il 29 e 30 giugno a Roncobello, nel cuore delle Orobie.

Sabato mattina, ore 7.50

Sto arrivando all'appuntamento – designato dalla nostra Guida Alpina locale Giulia Venturelli – e mi chiedo quanto dovremo aspettare tutte le partecipanti. Le ragazze, si sa, sono sempre lente e in ritardo. Ma appena arrivo, devo subito ricredermi: alle 8.00 sono tutte lì, pronte a tuffarsi in questo week end di arrampicata fra sole donne.

Presentazioni, sorrisi (che non mancheranno per tutti e due i giorni) e, raggruppate le macchine, siamo pronte a partire.

Un caffè volante al paese, dove i nomi detti prima cominciano ad essere attribuiti a una determinata ragazza con la sua specifica personalità, e parcheggiamo dove inizia il sentiero che ci condurrà in falesia. Unico maschio ammesso per i due giorni, l'esuberante cane Ombra.

Iniziamo a prepararci e toccare con mano il materiale d'arrampicata, fornito dalle aziende La Sportiva e Black Diamond, che presto testeremo sul campo. Con il caldo la prova delle scarpette diventa difficoltosa, ma in poco tempo abbiamo gli zaini carichi di tutto l'occorrente per scalare: scarpette LaSpo (le ragazze hanno optato per provare il modello Finale) e casco, imbrago, porta-magnesite e importantissimo spazzolino per pulire le prese di Black Diamond.

Ci inoltriamo nel bosco, dove riprendiamo fiato sotto l'ombra degli alberi, e seguiamo Giulia che ci guida sul sentiero che porta alla falesia. Il posto è bellissimo e dopo una breve camminata arriviamo alla parete dove scaleremo il primo dei due giorni.

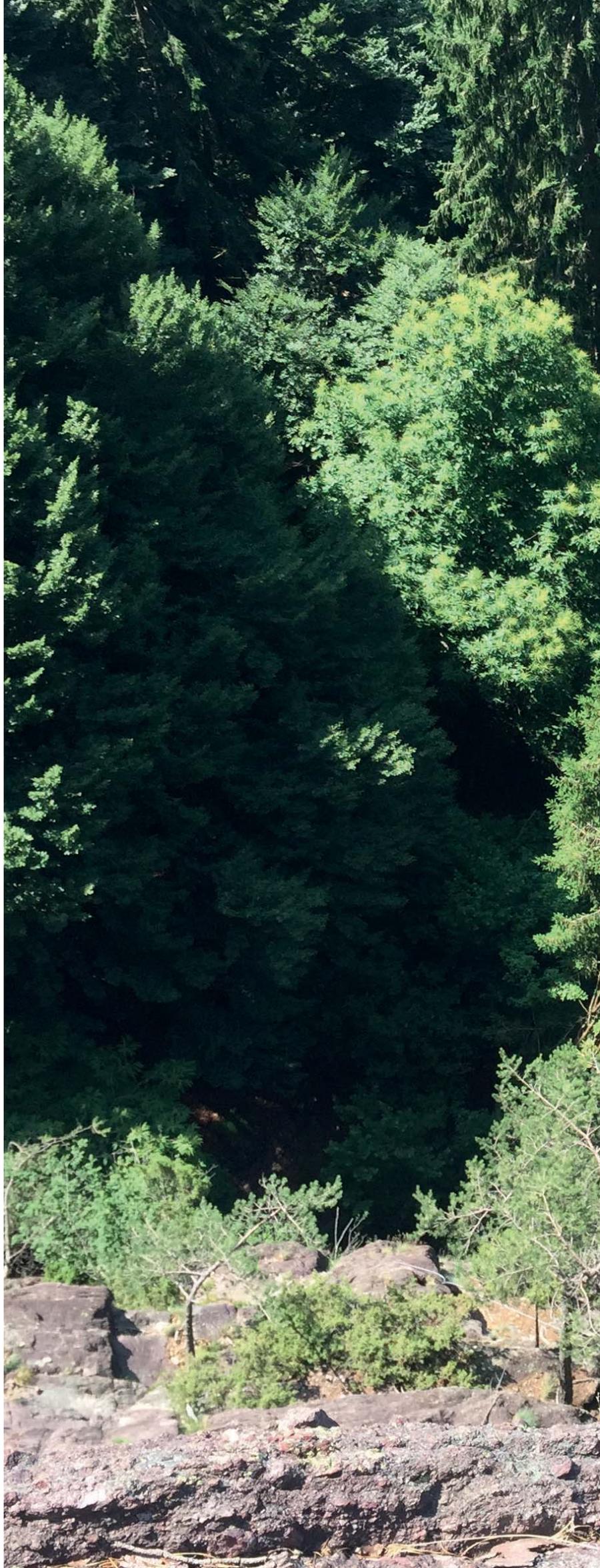
Le ragazze, che chiamo così per praticità ma che in realtà sono Viviana, Francesca, Giada, Beatrice, Anna, Daria e Alice, sono già pratiche

Da quando scalo ho sempre visto ragazze in falesia lamentarsi per svariati motivi, ma sembra che succeda solo in compagnia dei ragazzi perché le cordate solo femminili sono tranquille e grintose.

con l'arrampicata e Giulia per capire il loro livello monta qualche itinerario facile per farle scaldare. Scalano – ovviamente - a coppie e a turno si fanno sicura, sempre controllate con la coda dell'occhio dalla Guida. Da quando scalo ho sempre visto ragazze in falesia lamentarsi per svariati motivi, ma sembra che succeda solo in compagnia dei ragazzi perché le cordate solo femminili sono tranquille e grintose. Ma soprattutto, instancabili. Scalano dalle 10 fino alle 17, fermandosi solo per smangiucchiare qualche cosa, bere un po' d'acqua, lanciare un bastone a Ombra o dare un'occhiata alla partita della nazionale femminile di calcio. A turno Giulia spiega a tutte come scendere in corda doppia, manovra che servirà per il giorno successivo. Scalano allo sfinimento, fino a farsi aprire le mani. Qualcuna scala da prima, qualcun'altra da seconda, ma tutte, e dico tutte, ci mettono tutte sé stesse, senza riserve. Si incitano e si rassicurano. In falesia si respira calma ed energia allo stesso tempo.

Il tempo passa in fretta e ci accorgiamo che si è fatta ora di sistemare il materiale e andare a preparare il campo. Così, torniamo verso le macchine e prendiamo tutto l'occorrente per la nostra serata di campeggio libero. Abbiamo da testare: tende, sacchi a pelo, materassini del leader del settore Ferrino, ma prima di metterci al lavoro, un po' di meritato relax.

Il posto per dormire è una bellissima radura aperta, con tavoli e panche e intorno ad uno di essi ci godiamo un bicchiere di vino e proseguiamo le chiacchiere iniziate in falesia. Prima di essere troppo brille per venirne a una, iniziamo a cucinare e a montare il campo per la notte. Presto le chiacchiere e i bicchieri di vino proseguiranno intorno al fuoco e







sotto la stellata che comincia a illuminarci. Per correttezza non racconterò quante bottiglie di vino sono state finite e non svelerò i nomi delle ultime andate a dormire, basti sapere che il fuoco è stato spento e che dopo poco (quasi) tutte dormivano beatamente, recuperando le energie per il giorno seguente.

La mattina della domenica ci si riattiva in fretta. L'aria è ancora fresca e si sta bene anche al sole. Colazione ricca, richiudiamo tutto e portiamo il materiale da campeggio alle macchine, pronte per la giornata dedicata al multipitch. L'avvicinamento è tranquillo, sembra che Giulia abbia pensato tutto in modo che

le ragazze debbano solo concentrarsi sulla scalata. L'organizzazione è questa: Giulia farà avanti e indietro sulla via, in cordata con due ragazze alla volta, mentre le altre scalano su monitiri sulla stessa parete. Io parto con il primo giro, insieme ad Anna e Bea, sperando di riuscire a fare qualche bella foto. Così



La via che abbiamo salito era un multipitch spittato di 3 tiri, facile ma molto panoramico e godibile, perfetto per chi ha voglia di iniziare a ingaggiarsi su questa tipo di arrampicata.

mentre loro scalano l'ultimo tiro rimango in sosta in modo da poter fotografare le prossime che salgono. Stare lassù appesa è fantastico, il paesaggio è mozzafiato e il tempo d'attesa scorre piacevole sotto al sole che inizia a farsi sentire. Arrivano Alice e Giada e con loro scalo l'ultimo tiro e ci caliamo in tutte in corda doppia, sempre con l'ausilio della nostra Guida. Quando scendiamo Giulia parte con l'ultima cordata, composta da Daria e Francesca, mentre noi restiamo a chiacchierare e scalicchiare (sì, perché cominciamo ad essere stanche) all'ombra. La via che abbiamo salito era un multipitch spittato di 3 tiri, facile



ma molto panoramico e godibile, perfetto per chi ha voglia di iniziare a ingaggiarsi su questa tipo di arrampicata. La giornata di scalata è finita in un batter d'occhio e in un battibaleno siamo al bar del paese davanti alla stra-meritata birra fresca. Ci salutiamo con la voglia di rivederci per

scalare insieme e con la sensazione di aver passato un week end con le persone giuste nel posto giusto. Alla prossima! Si ringraziano le aziende: Black Diamond, La Sportiva, Ferrino



ALLENAMENTO PER L'ARRAMPICATA

5 CONSIGLI PER OTTIMIZZARE LE SESSIONI BREVI

Nella palestra dove lavoriamo, benché fortemente frequentata, è raro vedere qualcuno allenarsi nella pausa pranzo dall'ufficio, come invece capita spesso di riscontrare nelle palestre di fitness. Abbiamo scritto "allenarsi" non per caso; non stiamo parlando infatti di chi ha un'ora libera e decide di farsi due blocchi, ma di chi effettivamente vede la sessione in palestra come un momento di preparazione per uno scopo non prettamente ludico, quale che sia.

L'arrampicata sportiva, come tanti altri sport, non permette con facilità di gestire sessioni di allenamento brevi: si usa tutto il corpo e il riscaldamento deve concentrarsi su tutti i gruppi articolari; necessita di forti abilità psicomotorie che impongono un'attenta attivazione a livello neuromuscolare per poter lavorare con efficacia; utilizza in gran parte articolazioni piccole e delicate, quelle della catena mano-gomito-spalla, che impongono, durante la singola sessione, un aumento graduale del carico al fine di evitare infortuni. La sessione "a secco" può essere una soluzione per chi ha poco tempo, vero, ma non può rappresentare la regola. Per avere una struttura equilibrata, evitare scompensi ed essere fisicamente completo è necessario dedicare del tempo all'allenamento della muscolatura profonda necessaria alla stabilità (core), alle sessioni di stretching, al rinforzo di tutte le catene degli arti superiori e inferiori, agli esercizi complementari e,

non trascurabile, alla varietà degli stimoli e dei sistemi energetici coinvolti. Tutto questo diventa particolarmente importante in ambito giovanile, per gli arrampicatori senior (maggiormente a rischio infortuni) e per chi si allena contemporaneamente per progetti boulder e corda, due discipline che sfruttano sistemi energetici completamente diversi. Come facciamo quindi ad allenarci correttamente se abbiamo poco tempo a disposizione? La risposta non può essere quella di allenarsi solo un giorno a settimana per troppe ore di fila; la sessione di allenamento intenso di regola non dovrebbe durare più di 90 minuti, su questo la letteratura concorda nella quasi totalità. Sempre meglio quindi suddividere il (poco) tempo a disposizione su più giorni. Non possiamo però nemmeno trascurare le succitate considerazioni e lavorare solo e sempre sulla forza dita, magari al trave, tutte le volte che andiamo di fretta.

E quindi, per venire incontro alle difficoltà di chi, come noi, ha poco tempo per allenarsi, ti proponiamo 5 consigli utili per sfruttare al meglio ogni minuto di allenamento in modo produttivo, sano e completo.

CONCENTRATI SUL RISULTATO O SUL PROGETTO

Quando qualcuno ci chiede una scheda, gli domandiamo sempre, come prima cosa, il motivo per cui vuole allenarsi. Troppo spesso la risposta è semplicemente "per essere forte".



A tale affermazione, molto prima della scheda, seguono immediatamente almeno due domande: forte per cosa? forte per quando? Già, un atleta medio non può essere sempre pronto alla prestazione, forte in tutte le situazioni e in qualsiasi momento. Il climber amatoriale che osserviamo più spesso vuole chiudere più blocchi degli amici in palestra durante la settimana, ogni week end vuole essere in forma per scalare su corda le vie di continuità su prese buone, le vie monopasso, le vie a buchi e ogni tanto anche il boulder. Una tale prospettiva non è realistica per nessuno. Un allenamento serio prevede delle fasi ed una periodizzazione tale da rendere riscontrabili gli adattamenti da esso stimolati in un certo momento specifico, né prima, né dopo. Sapere quando vuoi essere in forma ti aiuterà a programmare con maggiore efficacia il tuo allenamento. Cerca di trovare il momento - o i momenti - dell'anno in cui sarà necessario essere in forma e pianifica tutto il tuo allenamento di conseguenza. Il tempo che ne guadagnerai, anche in salute mentale, sarà notevole.

Alternando i carichi sulla base di una buona programmazione, ti accorgerai che molte sessioni in molti momenti dell'anno potranno essere più brevi e meno intense della sessione media a cui sei abituato. L'altro aspetto di cui si è parlato è la specificità dell'allenamento sulla base di un progetto specifico. Qui la questione è decisamente più semplice e il tempo che risparmierai avendo chiaro questo punto sarà proprio quello relativo alle singole sessioni di allenamento. Il punto è molto semplice e così banalmente riassumibile: se devi scalare una via di tacche, allora allenati sulle tacche! Banale? Volutamente sì, ma vediamo moltissimi utenti perdere tempo con allenamenti estremamente variegati in termini di prensione, intervalli, gruppi

muscolari, stimoli; e quasi mai, se interrogati a riguardo, mostrano di farlo ad uno scopo ben preciso. La logica non deve essere "più faccio e meglio è". Focalizza un obiettivo, il più specifico possibile e lavora su di esso. Cerca, per iniziare, di individuare quali sono gli stimoli e, se possibile, le prensioni che prevede il tuo progetto. Prova a comprendere quali sono i tuoi punti di debolezza e cosa ti impedisce di realizzarlo. Fai in modo di capire quali sistemi devi stimolare maggiormente per ottenere l'efficienza metabolica necessaria. Solo con una grande specificità negli obiettivi la tua sessione di allenamento sarà, anche se breve, massimamente utile. Porsi degli obiettivi a inizio stagione è un modo, oltre che per trovare stimoli realistici (oltre che reali),



anche per ottenere con meno sforzo e meno tempo i risultati che inseguì, chiudere più progetti e toglierti maggiori soddisfazioni.

PROGRAMMA, TESTA E PRENDI NOTA

Gli adattamenti all'allenamento cominciano ad essere visibili dopo tempi variabili a seconda della capacità che si sta allenando; postulato questo semplice assioma, viene da sé che questo tempo vada ben scandito e programmato. Ecco, la parola "programmazione" in questo contesto è fondamentale. Al giorno d'oggi sono note e fruibili svariate modalità di allenamento di ogni genere, declinate in ogni forma ed esistono centinaia di app che possono tenere traccia e dare suggerimenti utili su

come allenarsi, ma è la distribuzione degli allenamenti nel tempo a fare la differenza. Programmare, quindi, grazie all'aiuto degli addetti ai lavori, può farti guadagnare tempo nelle singole sessioni di allenamento, in quanto saprai in anticipo quanto, come e cosa allenare in base alle tue esigenze. La programmazione di un periodo o ciclo di allenamento inizia facendo delle sessioni test in modo tale da venire a conoscenza delle proprie caratteristiche, buone o da migliorare, in modo di concentrarsi sui punti di forza o di debolezza senza rischiare di perdere tempo allenandosi in maniera vaga e fin troppo varia. Altro aspetto importante è quello di tenere traccia e prendere nota degli allenamenti, con le care e intramontabili carta e penna o

con i sistemi più tecnologicamente avanzati che conosci; riporta dati di qualsiasi genere che possano tornare utili alla memoria e alla comprensione di quello che hai fatto. Scrivi l'entità e l'adeguatezza dei carichi utilizzati, se sei riuscito a completare la sessione, che sensazioni hai avuto, lo sforzo che hai percepito e le

condizioni ambientali. Tutto questo ti sarà utile per:

- poter ricostruire il periodo svolto e ripeterlo in caso fosse stato efficace;
- modificare il programma velocemente se questo non dovesse corrispondere alle proprie esigenze o aderisca al proprio progetto;
- costruire più facilmente i periodi successivi;
- capire se stai migliorando;
- sapere già che carichi utilizzare e arrivare all'allenamento pronti.

Questi sono solo alcuni dei vantaggi che una buona programmazione ti può portare sul brevissimo e sul lungo periodo.

NON PERDERE DI VISTA L'ESSENZIALE

Una volta compreso il tuo obiettivo, definito il programma di allenamento e testate le tue caratteristiche, bisogna capire cosa sia essenziale per rendere la, purtroppo breve, sessione di allenamento mirata e cosa non può mancare per rendere il tutto vantaggioso in termini di tempo. Le capacità coinvolte

nell'arrampicata sportiva sono molteplici e di diversa natura, ma non si può dedicare una sessione di allenamento alla pratica complessiva di tutte queste caratteristiche perchè potremmo creare degli adattamenti concorrenti, riducendo la soglia di miglioramento e aumentando quella del rischio.

Da un punto di vista pratico, tutte le caratteristiche e i fattori da allenare non devono essere intesi come compartimenti stagni e non bisogna solo confezionare manciate di minuti dedicate a cose diverse, distribuendo le fasi di allenamento come le portate di un pasto. La sfida sta nel

rendere omogenea e specifica la sessione senza tralasciare niente e avendo fatto ciò che è essenziale. Questo non vuol dire fare i saltimbanchi ogni volta e inventarsi gli esercizi più disparati per allenare tutto il corpo in 10 minuti, ma, una volta chiaro dove vogliamo arrivare, farlo nella maniera più completa possibile.

L'essenziale non può escludere un buon

riscaldamento sia fisico che mentale.

Predisporre mentalmente al lavoro può ridurre i tempi di attivazione e di risposta al carico di allenamento. Prendersi del tempo per ridurre il flusso di pensieri esterni causati dai problemi della giornata e della vita in generale, può farci concentrare meglio sull'obiettivo della sessione e centrarlo. Il riscaldamento fisico,



nella sua parte specifica, può riguardare anche solo le zone interessate poi nell'allenamento, ma non dovremmo mai avere fretta di scaldarci. Conoscersi, sapendo di cosa necessitiamo per ritenerci pronti e avendo sperimentato su noi stessi a riconoscere le giuste sensazioni provenienti dal nostro corpo, aiuta a risparmiare tempo e ad affrontare il lavoro con più sicurezza e determinazione.

Essenziale è non strafare con i carichi e volumi di allenamento che ci espongono al rischio di infortunio e vanificare tutto l'allenamento precedente. Evita di concentrarti su tipi di allenamento svantaggiosi come ad esempio stressare la muscolatura addominale in maniera mirata quando il core entra in gioco sempre negli esercizi multiarticolari a corpo libero

o con l'utilizzo di pesi se utilizzati correttamente. Non eseguire solo esercizi complementari monoarticolari trascurando quelli fondamentali e più direttamente collegati con la prestazione, come, ad esempio, i curl con manubri invece di un lavoro isometrico in sospensione a diversi angoli del gomito.

Essenziale è finire l'allenamento con un buon defaticamento e gestire al meglio recuperi e riposi, l'allenamento della parte superiore del corpo, la flessibilità delle anche, la forza delle dita e core stability. Essenziale è variare gli stimoli, fare molta esperienza, avere alcune conoscenze di base e soprattutto

essere motivato.

SFRUTTA I RECUPERI

La frase che apre questo quarto suggerimento potresti averla già sentita: attraverso i recuperi, ovvero modulando la densità del carico, si gestisce la tipologia di allenamento che si vuole fare, più specificatamente, il sistema energetico predominante della nostra

GLI AUTORI

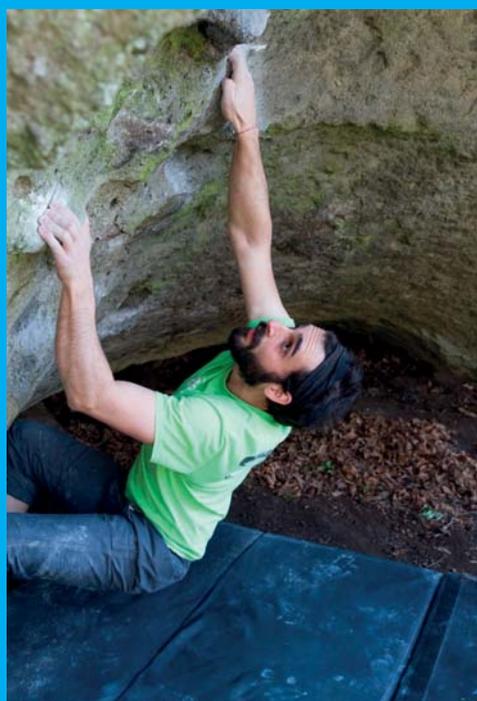
GIANLORENZO BENVENUTI

Fondatore, presidente e gestore della struttura Rock it Climbing Roma. Laureato in Psicologia e specializzato in Psicologia dello Sport è membro della SIP SIS dal 2018. È anche istruttore federale, da sempre appassionato di arrampicata e studioso dei metodi di allenamento.



LORENZO CECCHINI

Laureato in scienze motorie e specializzando in attività motorie preventive e adattate all'Università di Roma Foro Italico. Personal trainer FIPE, Istruttore e giudice FASI. Collabora come coach con la palestra Rock it Climbing Roma dal 2017.



sessione.

Per la mente (anche se non è del tutto vero a livello neuromuscolare) i recuperi rappresentano tempi morti, insomma una perdita di tempo. Per il corpo sono invece importanti per ristabilire i substrati energetici e predisporlo così al carico successivo in maniera efficace. Non essere approssimativo nella gestione dei recuperi. Il timer, assieme al succitato quaderno degli appunti, è un altro di quegli strumenti che non deve assolutamente mancare nell'allenamento. Sempre meglio ridurre le serie effettuando dei recuperi adatti a ciò che stiamo facendo piuttosto che aumentare la densità (riducendo i recuperi) quando il tipo di allenamento che sto effettuando richiede invece il contrario. Questo primo accorgimento forse non ti farà guadagnare tempo, ma renderà senz'altro più proficuo e meno stressante il tuo allenamento. Ma vediamo adesso come sfruttare invece il tempo di recupero per fare qualcosa piuttosto che guardare l'orologio. Durante un allenamento di resistenza su ripetute è particolarmente indicato non stare immobili durante il recupero, al fine di evitare un ristagno di sangue nei vasi periferici. Un primo consiglio per sfruttare i recuperi è quindi quello di toccare prese con i piedi a terra, oppure scalare traversi, vie o blocchi estremamente semplici. È possibile altresì utilizzare i tempi di recupero per eseguire altri esercizi che non compromettano l'esecuzione delle serie successive: sono solo un esempio non esaustivo gli esercizi di equilibrio, di mobilità, di potenziamento del core, di spinta su arti inferiori, posturali, o che lavorino sulla tonicità di gruppi muscolari complementari. Infine vediamo spesso i nostri allievi approcciare ai blocchi o agli esercizi sui muri didattici con le idee poco chiare a livello strategico; tradotto vuol dire che non hanno ben chiaro cosa devono fare e sbagliano sequenze anche banali a scapito del gesto e della fluidità dell'esercizio. Il tempo di recupero deve essere un'occasione per visualizzare ciò che dovrò fare, predisponendo la mia mente all'esercizio e approcciando quindi alla sua esecuzione con una concentrazione ottimale.

NON ESISTE SOLO LA PALESTRA

Arrivati a questo punto, grazie a tutto quello che ci siamo detti, i tuoi allenamenti dovrebbero aver preso completamente un altro aspetto, volto a farti risparmiare tempo e allenarti meglio. Presupponendo ora che, l'allenamento per l'arrampicata, sia per te fonte di vera soddisfazione, soprattutto per apprezzare i risultati, l'ultimo consiglio che ci sentiamo di darti è di non considerare la palestra come l'unico luogo per allenarsi. È pur vero che sarebbe preferibile starsene tranquillo a casa e allenarsi in palestra, ma se disponi di poco tempo, puoi risolvere alcuni aspetti degli allenamenti altrove. Lo stretching, l'allenamento per il core e, perché no, l'allenamento delle dita se disponi di un trave, puoi svolgerli nei luoghi e nelle situazioni più disparate. Se il tuo obiettivo è l'arrampicata outdoor accumulare metri in verticale e esperienza su passaggi tecnici sono l'allenamento più specifico che puoi fare e quindi dovresti sfruttare anche le uscite in falesia o le sessioni di boulder, come occasioni di allenamento vero e proprio (con le tutte le caratteristiche necessarie come tempi di recupero, serie, ripetizioni, ecc). Quindi, quelle giornate in cui, per qualche motivo, non puoi fare tentativi sul tuo progetto, possono essere trasformate in momenti di allenamento a tutti gli effetti.

CONCLUSIONI

Se pensavi che ti avremmo spiegato come rendere la giornata di 28 ore o come convincere tuo capo che non puoi fare straordinari perché devi andare in palestra forse sarai rimasto/a deluso/a dal nostro articolo. Se invece non sei una persona che crede nei miracoli, siamo certi che queste poche e semplici considerazioni renderanno la tua programmazione dell'allenamento maggiormente proficua. Il tempo, quello libero, è un bene prezioso e se non puoi permetterti il lusso di acquistarlo, sarà meglio che impari come sfruttare al meglio quello che hai.

TESTED FOR

CHASING RAINBOWS

RESPIRA L'AVVENTURA



ESTREMAMENTE
TRASPIRANTE



COSTRUZIONE A 360°



IMPERMEABILE
NEL TEMPO

GUARANTEED
TO KEEP YOU DRY

GORE-TEX
PRODUCTS



Progettata da



Scopri di più su www.gore-tex.com

PROGETTATE PER UNA PROTEZIONE IMPERMEABILE





CALORE NATURALE

ENGINEERED
IN THE DOLOMITES



SARNER WOOL HOODY

Spesso la natura e la tradizione offrono le soluzioni migliori. La lavorazione Sarnier, tipica del Tirolo, consente di ottenere una maglia di lana fitta che intrappola l'aria calda e impedisce alla pioggia di passare, continuando a tenere caldo anche se la lana si inumidisce. Salewa ha ingegnerizzato all'interno di questa giacca una confortevole fodera in viscosa che stabilizza le maglie in modo da bloccare il vento. Il risultato è un softshell tecnico per le attività in montagna, naturale e sostenibile, realizzato in Italia solo con lana riciclata.

[SALEWA.COM](https://www.salewa.com)