

LA PREPARAZIONE SPORTIVA

Quale strategia può seguire l'appassionato alpinista, che desideri uscire dai confini della classica escursione alpina nel fine settimana, per cimentarsi con un'impegnativa salita extraeuropea? L'esperienza mi ha insegnato che persino un obiettivo in apparenza ambizioso, come quello costituito dall'ascensione di un 8000, può essere raggiunto praticamente da qualsiasi scalatore, a patto che sia affrontato con la necessaria gradualità, costanza e competenza tecnica.

Ogni gioco ha le sue regole e la salita agli ottomila non fa eccezione. Punti di partenza sono qualità importantissime come motivazione, sacrificio e determinazione, doti che non si spiegano nei manuali ma che costituiscono le fondamenta su cui costruire tutte le altre abilità necessarie. Le principali variabili su cui possiamo invece intervenire per accrescere le nostre chances di successo per un'ascensione in alta quota sono quelle che io chiamo le tre "A":

- un efficace Allenamento in funzione dell'obiettivo che s'intende affrontare;
- un'adeguata Acclimatazione per consentire all'organismo di adattarsi in modo graduale alle condizioni d'ipossia presenti in alta montagna;
- una sufficiente Abilità tecnica, ovvero la conoscenza delle tecniche di salita e dei materiali necessari.

Mentre le qualità fondamentali dipendono più che altro dalla nostra volontà, dal nostro carattere, ovvero da quella dote ineffabile comunemente identificata con "la testa", per le tre "A" ci sono ampi margini di miglioramento. Basta conoscere e mettere in pratica quel bagaglio di esperienza che è stato codificato negli ultimi cinquant'anni di attività alpinistica. Il corollario è che qualsiasi situazione di partenza può essere perfezionata sino ai massimi livelli, a patto di dedicarvi tempo, impegno e passione.