

sport

# IN SALUTE E IN SICUREZZA. MONTE BONDONE, L'ALLEATO IDEALE DEGLI SCIALPINISTI

Lontano dalle piste e immersi nella natura, i praticanti dello scialpinismo cercano e trovano salute e benessere. Esperienza e preparazione fisica sono fondamentali. Ma per affrontare la montagna non occorre essere super atleti

Adrenalina, contemplazione, natura e salute. Sono le pietre angolari dello scialpinismo. Disciplina antica, quasi minimale, eppure modernissima nella sua capacità di intercettare l'interesse dei più giovani. Il boom è arrivato con il post lockdown, quando in molti hanno visto in questa attività il giusto compromesso tra la voglia di movimento e l'avversione per gli assembramenti. Oggi, in un quadro di sostanziale normalità, le esigenze di distanziamento vanno esauendosi. Ma la passione e il desiderio di benessere, sono più vive che mai.

## **DIVERTIMENTO E SALUTE**

Nulla di cui stupirsi, assicurano i praticanti. Perché lo scialpinismo, da sempre, crea dipendenza. E una volta provato difficilmente ti lascia andare. C'è la sfida della salita e c'è l'emozione della discesa. La natura e il silenzio e il piacere – ebbene sì – della fatica rigenerante. Quella che fa dormire sereni e senza pensieri. E poi i particolari, i dettagli. I solchi lasciati sulla neve fresca, il fruscio degli sci muniti di pelli (rigorosamente sintetiche), il ritmo del passo che segue quello del cuore mentre la cima si avvicina. Piacere puro. E poi giù, con gli sci che prendono velocità e lo sguardo fisso a valle che si sovrappone al sorriso. Un inno al benessere, tanto per il corpo quanto per la mente. Gli aspetti "psicologici", innanzitutto: gratificazione, buonumore e relax, effetti tipici di una disciplina così distante dallo stress quotidiano. E poi i benefici corporei: muscoli più tonici, maggiore flessibilità e migliore coordinazione. Ma anche, e soprattutto, tanta resistenza cardiovascolare. Cuore e polmoni si mettono al lavoro e il corpo brucia calorie. Come una seduta in palestra ma con un panorama sconfinato. Vuoi mettere?

## **LA SICUREZZA È FONDAMENTALE**

La gratificazione dei panorami naturali non ha prezzo. Lo sanno bene i praticanti che da anni si ritrovano nei luoghi simbolo di questo sport. Tra le località di culto spicca il Monte Bondone, vero e proprio punto di riferimento per gli appassionati. «L'area ospita diversi itinerari a difficoltà variabile, – spiega Franco Aldo Bertagnolli, presidente dell'APT – e per questo motivo ben si presta ad ospitare un vasto pubblico di sportivi: dai più esperti, che qui possono trovare percorsi capaci di offrire forti emozioni, ai principianti, per i quali non mancano proposte meno impegnative ma altrettanto entusiasmanti».

Per tutti i praticanti, esperti o meno, il consiglio resta sempre lo stesso: massima attenzione per la sicurezza. Muoversi nella neve fresca e in prossimità di un pendio, comporta inevitabilmente qualche pericolo. Per questo occorre evitare quei comportamenti che possono mettere a rischio la propria incolumità e quella degli altri. Un ruolo decisivo lo assume poi l'attrezzatura. Nell'equipaggiamento dello scialpinista non possono mancare mai una pala, un dispositivo ARTVA (vero e proprio strumento salvavita in caso di travolgimento da valanga) e una sonda. Fondamentali, inoltre, piccozza, ramponi, casco e un abbigliamento adeguato. Infine il buon senso, che in montagna non deve mai mancare, e la disponibilità ad affidarsi a guide alpine e professionisti della pratica sportiva che possono aiutare chiunque ad avvicinarsi a questo sport in condizioni di sicurezza.

## **IRONMEN? NO, SEMPLICI APPASSIONATI**

Già, chiunque o quasi. Perché lo scialpinismo non sarà adatto a tutti – servono pur sempre un minimo di esperienza e una buona preparazione fisica – ma non per questo è riservato esclusivamente ai super atleti. Bastano un'adeguata tecnica sciistica e la capacità di maneggiare gli attrezzi, oltre ovviamente a un po' di pazienza, qualità essenziale per non fermarsi ai primi impacci e alle prime difficoltà nel prendere confidenza con le diverse condizioni della neve. Perché ogni sforzo, ogni ostacolo superabile, in fondo, non è altro che un

passo in avanti in un percorso che porta a fondersi con la natura. Che poi è ciò che rende davvero unico questo sport.

## CIASPOLE... LE AMICHE DEL CUORE

**La ricerca conferma che ciaspolare in montagna è un'attività che migliora la resistenza cardiovascolare. Ancor più della corsa**

Perfetta per gli amanti della natura, salutare come tutte le attività outdoor. Le ciaspole non passano mai di moda, in un connubio tra l'individuo e il contesto montano. Un'attività capace di garantire gli stessi benefici fisici dello scialpinismo. Già, perché un'escursione sulle racchette da neve è prima di tutto un esercizio muscolare ad ampio raggio. Lavorano i quadricipiti, lavorano le braccia, si attivano gli addominali. E si allena soprattutto il sistema cardiovascolare. I vantaggi sono noti da anni: già nel 2002, una ricerca dell'Università del Vermont aveva confrontato le prestazioni di due gruppi di soggetti giovani coinvolti in distinti programmi di allenamento basati rispettivamente sulla corsa e sulle ciaspole. Gli studiosi misurarono le prestazioni cardiorespiratorie e aerobiche per sei settimane. Alla conclusione delle prove sia i corridori che i ciaspolatori evidenziavano un incremento del volume massimo di ossigeno consumato per minuto (un indicatore positivamente correlato alla salute).

I soggetti dediti alla corsa avevano registrato una crescita del 6,3%. Tra chi si era allenato con le racchette da neve l'incremento era dell'8,5%. A vent'anni di distanza da quello studio, il fascino delle ciaspole non è diminuito. Ne sanno qualcosa gli operatori del Monte Bondone, vero e proprio santuario della specialità. Qui gli escursionisti possono scegliere la via più adatta alle loro esigenze. Di difficoltà media, il percorso delle Viote, ad esempio, si estende per 7 chilometri con un dislivello di 300 metri, percorribile in 2-3 ore. L'itinerario che dal Centro Fondo Viote conduce a La Rosta con un dislivello di circa 260 metri, da parte sua, è considerato abbastanza semplice e adatto quindi anche ai meno esperti. Come per tutti gli sport montani occorre comunque tenere a mente alcuni consigli: valutare le condizioni meteo, procedere in gruppo, meglio se con guide esperte e dotarsi di abbigliamento adeguato.

**Azienda per il Turismo Trento, Monte Bondone s.cons.a r.l.**

Press: Tel. +39.0461.216039

E-mail: [press@discovertrento.it](mailto:press@discovertrento.it)

[www.discovertrento.it](http://www.discovertrento.it)