

1. Ti conosco più o meno da quando abbiamo aperto la palestra della Sciorba 2001 e ricordo anche quando nella trasferta della gara di Trento in piena notte sul Monte Bondone mi avevi riparato in cinque minuti la marmitta della Volvo, ma non ricordo come hai conosciuto l'arrampicata sportiva e quali sono state le motivazioni che ti hanno spinto a frequentare questo meraviglioso sport.

Ahahah grande Dome che ridere quella volta!! Effettivamente sono passati 10 anni... beh ti posso dire che io ho sempre avuto un forte amore per la natura e per la vita all'aria aperta. Penso che faccia parte della mia personalità. Sento dentro di me un forte istinto primitivo e selvaggio. Dovevo nascere nel Paleolitico forse.. tutti gli arrampicatori conoscono bene la componente primitiva, selvaggia e istintiva dell'arrampicata. Proprio recentemente in falesia osservando i gesti, le urla e le espressioni di altri arrampicatori ho avuto proprio questa percezione della primitività del nostro sport. Però la scintilla vera e propria è scattata vedendo per caso qualcuno che si allenava all'ormai storico muro di Punta Vagno..

2. Come hai vissuto questi ultimi tre anni di arrampicata "estrema" e che cosa esattamente ha scatenato questa tua forte progressione.

Beh dome come ben sai in realtà ormai fare l'8b non è assolutamente estremo, basta vedere il livello dei tanti nuovi fenomeni che spuntano dal nulla. E tantomeno si può dire che ho avuto una forte progressione. La ritengo piuttosto normale per chi si allena e scala spesso e con passione. Comunque cercando le cause posso sicuramente dire che in parte sto vivendo di rendita degli anni scorsi quando io e la Dani ci allenavamo insieme in palestra 3 o 4 volte a settimana. Poi ho dovuto capire le mie carenze e lavorarci sopra. Penso che essere autocritici sia la chiave per migliorare. Quindi ho allenato di più la forza a secco "spaccandomi" di trave e pan. Poi ho lavorato sulla corretta alimentazione e sul controllo del peso che per me è un punto debole, essendo cresciuto in una famiglia dove mia nonna siciliana cucinava quantità industriali di cibo.... Infine ultimamente sto scoprendo i benefici della meditazione e dello yoga. Però Dome penso che in realtà il segreto per migliorare stia nel contesto dell'arrampicata. Intendo le persone con cui si scala e i rapporti con esse. Se c'è una bella compagnia entusiasta, una bella intesa, una bella competizione positiva e se quindi in sostanza si sta bene scalando, i risultati prima o poi arrivano. Di questo sono sicurissimo!

3. Venendo al nocciolo, proprio in quest'ultimo periodo hai salito due vie di 8b a Finale, la prima "Cucco in alto" a Monte Cucco nella Falesia chiodata dall'ormai noto Gianni Duregato e la seconda nella falesia della Strapatente, il mitico tettone di "En attendant Berhault". Parlaci un po' delle vie, di come sono andate queste tue realizzazioni e di cosa ti hanno trasmesso?

Mmm...due vie piuttosto diverse che mi hanno emozionato in modo molto diverso. "Cucco in alto" mi è piaciuta molto per la completezza della scalata. Nel tettone all'inizio c'è un blocco molto fisico, di compressione su piatti e rughe. Durante i primi tentativi su quel blocco non mi schiodavo. Mi sembrava di essere spacciato..poi mi sono intestardito come faccio spesso e alla fine l'ho risolto. Appena ho risolto quel blocco ho stampato la via. Poi c'è un secondo blocco un po' più strano, un po' di sensazione secondo me. E poi un placca finale stupenda tecnica e di dita su muro grigio-bianco. Ma "en attendant Berhault" è tutta un'altra cosa. Per me è sempre stato un sogno. Una via davvero leggendaria. 4 ripetizioni in più di 20 anni. Una linea incredibile e perfetta. 15 metri di

tetto orizzontale su canne con incastri e tallonaggi e poi un bel blocco che ti dà il colpo di grazia all'uscita del tetto. Mi sembrava una danza scalarla.. forse è la via che mi ha impegnato di più sia mentalmente che fisicamente. Quando finivo di provarla mi facevano sempre male tutti i muscoli del corpo, anche addominali e gambe! Che via, che via!!! Quando l'ho fatta ho festeggiato alla grande!

4. Ricordo che qualche tempo fa, parlandoti di allenamento, ti avevo detto che nutro perplessità sulla possibilità di un aumento fisico atletico ad una certa età. Visto che non ti puoi definire più "giovannissimo", quale pensi possano essere gli effetti e i risultati dell'allenamento in questa fascia di età? È possibile, secondo te, che invece sia la maturazione dell'aspetto mentale - dovuta alla maggiore esperienza - a migliorare le prestazioni sulle vie al limite?

Beh che ridere! mi ricordo che una ragazza ci aveva chiesto se doveva fare pan e trave per aumentare la forza e da lì era iniziata un'accesa discussione surreale tra me e te!! Personalmente ti posso dire che prima vedevo miglioramenti più veloci rispetto ad adesso. Se si parla di miglioramento della forza, niente è più "matematico" del test a secco sul trave e pan. Ora vedo che faccio più fatica a migliorare ulteriormente di forza. Recentemente mi sono finalmente venuti i lanci monobraccio e altri esercizi al pan che provavo da anni. Però non sono così certo che sia conseguenza di un reale aumento di forza, quanto di migliore coordinazione motoria. Devo però anche ammettere che prima mi allenavo molto di più. Di sicuro quest'anno ho chiuso più tiri duri in falesia rispetto a quando mi allenavo alla morte. E quest'anno non mi sono praticamente mai allenato, ho solo scalato. Quando sono tornato dal viaggio in centroamerica di 3 mesi in cui non ho mai scalato, mi appendevo sui 6c. Poi in 4-5 mesi di sola scalata sono tornato a scalare sugli 8b..e se non si fosse rotta una presa avrei chiuso il mio primo 8a a vista a Kalymnos. Per concludere ti potrei dire che posso aumentare ancora di forza ma mi devo sbattere molto di più. E che le vie dure che ho chiuso finora sono il frutto di un lavoro sulla coordinazione motoria, sulla gestione, sul controllo emotivo piuttosto che il risultato di allenamenti sulla forza. Comunque sono appena tornato da Rodellar dove ho provato "welcome to tihuana" 8c corto ed esplosivo. Ho capito che se voglio stamparla non posso vivere di rendita e devo alzare assolutamente il livello di forza pura. Ho un inverno per allenarmi specificatamente per poterla stampare l'estate prossima! Ti saprò dire..

5. Quanto ti alleni e soprattutto quanto scali durante la settimana?

Come ti dicevo prima quest'anno non mi sono allenato. Ma sono migliorato solo scalando. Ho la fortuna di riuscire a scalare dopo il lavoro. Ma ti assicuro che ci vuole anche una bella "scimmia" per scalare dopo il lavoro, soprattutto dopo il mio lavoro che è fisico e ti spegne le energie. Mi tolgo l'imbrago da lavoro e mi metto quello da scalata...non mi chiedo chi me lo fa fare perché non c'è risposta. Quando c'è l'ora legale e c'è luce fino a tardi riesco a scalare almeno 2 volte a settimana dopo il lavoro. A volte 3. Più ovviamente il week end che è sacro....

6. Ora però voglio anche stuzzicarti un po'.... Se ho capito bene, ti definisci un "rivoluzionario"... vorrei che mi spiegassi cosa intendi, se ti identifichi in qualche personaggio storico del passato e se fai veramente qualcosa di costruttivo per la community.

Beh "rivoluzionario" è la definizione che più riesce a sintetizzare le mie idee e il mio pensiero socio-politico. Penso che sia abbastanza ovvio avere un certo tipo di idee vedendo in giro per il mondo certe realtà di miseria, fame e ingiustizie sociali. Realtà che potrebbero cambiare solo rivoluzionando completamente il sistema di produzione a livello mondiale. Però potremmo parlarne per ore. Dome.. preferisco risponderti alla seconda parte della domanda. Il mio unico impegno sociale è quello di essere regolarmente un donatore di sangue da tanti anni. Devo dirti che recentemente ho fatto la tipizzazione per la donazione di midollo osseo. Per me sarebbe un'emozione incredibile salvare la vita a qualche leucemico compatibile con me che ha bisogno del mio midollo. Devo ammettere che era un'idea che avevo da tempo ma l'imput per fare questo passo me lo ha dato l'associazione Climb for life.

7. Ultimamente hai fatto parecchi viaggi in giro per il mondo. Racconta qualche realtà che ti ha colpito in maniera particolare o qualche aneddoto.

Viaggiando in un certo modo e con un certo stato mentale puoi davvero crescere molto e mettere in discussione schemi mentali e pregiudizi insensati. Ogni viaggio è uno stimolo per conoscere persone e realtà diverse, per socializzare e aprire la mente. Viaggiando impari a apprezzare l'impermanenza dei rapporti umani, l'importanza del contatto con le persone e dell'aiuto, la gioia effimera di un sorriso e il calore di un abbraccio. Osservi la felicità di tante persone semplici, la dignità disarmante nella povertà. Spesso le esperienze che ti cambiano durante un viaggio sono esperienze forti. In India mi ricordo che mi erano cadute delle briciole di pane in terra ed erano corsi quattro bambini a mangiarcele. E mi ricordo un poliomelitico, un "intoccabile" in condizioni pietose che strisciava in terra e che nessuno guardava per pena. Due ragazzi gli hanno fatto una foto e lui era contento perché per una volta si sentiva considerato... Passando a qualche aneddoto più leggero ti posso raccontare quando sono andato a fare boulder in un villaggio sperduto in Mali e i bambini mi copiavano e scalavano sui blocchi ed erano felici di avere scoperto un gioco nuovo...o in Ecuador dove ho visto una ragazza incinta col pancione fare surf su onde paurose... o di quando ho bevuto per sbaglio il bang lass in india e avevo le allucinazioni e vedevo le persone trasformarsi in topolini..... o di quando mi volevano arrestare in honduras perché guidavo senza patente!...ora ci rido, ma sul momento mica tanto!

8. Ho capito che sei uno che non molla e hai tanta tenacia. Cosa ti senti di consigliare a chi si avvicina all'arrampicata oggi?

Il mitico pugile Muhammad Alì diceva che i campioni non si creano nelle palestre. Si creano con qualcosa che hanno nel loro profondo: un desiderio, un sogno, una visione. Condivido assolutamente questa frase. La determinazione e la motivazione sono fondamentali per raggiungere obiettivi sempre più alti. Comunque a chi si avvicina all'arrampicata suggerisco di non badare ai gradi ma di scalare per piacere, per sfida personale e con una buona compagnia...o ancora meglio con una compagna buona!!!! Penso che la Sciorba come tutte le palestre sia utilissima proprio per socializzare e poter incontrare altri amici e appunto anche qualche amica con cui scalare e passare belle giornate.

## 9. Cosa ti aspetti ancora dall'arrampicata e cosa dal tuo futuro?

Voglio alzare il livello per stampare alcuni 8c che mi affascinano molto e che ho in programma per l'anno prossimo. E poi dai un 9a me lo concedi Dome? Ancora un pò di anni da pompare ce li ho! E la testa e la voglia non mi mancano.. per lo meno ci proverò sicuramente. Il mio futuro , e spero anche il mio prossimo futuro, lo vedo con una compagna di scalata con cui viaggiare, stare bene e condividere questa passione bellissima che per me è uno stile di vita. Non mi piace usare questa definizione un po' inflazionata, ma per me è proprio uno stile di vita. Penso che questo modus vivendi un po' in stile "carpe diem" (quanti latinismi..) mi porterà ancora in giro a gustarmi questo mondo e la magia un pò strana della vita. E alla fine forse l'arrampicata è solo uno dei tanti modi per raggiungere questo obiettivo...

ACA' TORO!

Ti ringrazio per la disponibilità per esserti mostrato pronto a questa intervista.  
Domingo – Archivio Sciorba