

# Passione, impegno, allenamento: ecco la ricetta di un campione

Questa serie d'interviste esclusive curate da Augusto Angriman (INAL, IA, SCA), autore per il CAI del recente Manuale dell'arrampicata in due volumi, consente al lettore di conoscere dall'interno il mondo dell'arrampicata sportiva e apprezzarne le attrattive e i valori. Nel prossimo numero un incontro con Lisa Benetti, campionessa italiana difficoltà 2001 e seconda classificata nella specialità boulder nello stesso anno.

**V**incitore del Campionato del mondo di arrampicata a Birmingham, Inghilterra, nel 1999 e campione italiano difficoltà nel 2001, il vicentino Dino Lagni è considerato tra i più completi arrampicatori sportivi italiani. Dopo il ritiro dall'agonismo per dedicarsi alla famiglia allietata dall'arrivo di Federico e Irene, Dino continua a coltivare la passione per l'arrampicata con la moglie Lisa Benetti. Nel 2006 la coppia ha aperto, assieme all'amico di sempre Davide Zavagnin (anch'egli ex atleta della nazionale di arrampicata), "Monkey Island", una sala boulder a Torrebelficino, nei pressi di Schio (VI). Qui dopo il lavoro, Dino e Lisa, istruttori FASI, si dedicano all'insegnamento dell'arrampicata, in particolare ai bambini. Dalle prestazioni ottenute di recente e vedendoli arrampicare, in molti sostengono che i due sono ancor più forti di prima (per Dino due 8c+ in pochi tentativi, "Super Ale" al Covolo e "Drumtime" a Fonzaso, e per Lisa uno strepitoso e durissimo 8b+, "Progetto", al Covolo). A chi chiede perché non tornino alle competizioni Dino e Lisa rispondono, con disarmante serenità, che c'è un tempo per ogni cosa. È Dino a prendere la parola.

## **Quando hai iniziato ad arrampicare?**

"Ho cominciato a 16 anni col mio amico Andrea Pozzer che mi ha portato a fare le prime scalate. Sono stato immediatamente folgorato da questa disciplina e non ho più smesso. Andavo a correre in bicicletta, ma senza velleità, unicamente per divertimento. I corsi di arrampicata non esistevano, non esisteva internet, le uniche notizie arrivavano da riviste specializzate e da libri come "Arrampicare" di Patrick Edlinger.



## **Mai crearsi degli alibi!**

"Se si vuole raggiungere un obiettivo", spiega in questa intervista Dino Lagni, "l'errore più grave è crearsi degli alibi: se uno sportivo vuole allenarsi seriamente può farlo anche se ha poco tempo, anche di notte o la mattina prima di andare a lavorare o nella pausa pranzo. Nato il 27 agosto 1968 a Schio (VI) dove abita, è sposato con la campionessa di arrampicata Lisa Benetti che gli ha dato due figli, Federico e Irene.

Per il resto era tutto da scoprire e sperimentare. La famiglia però vedeva lo studio al primo posto, tutto il resto era trascurabile. Ricordo che dopo una gara andata per il verso giusto, il commento di mia mamma è stato: adesso metterai la testa a posto, vero?".

## **Come hai conciliato i tuoi impegni con l'arrampicata e gli allenamenti?**

"Nel periodo della scuola avevo appena iniziato a scalare. Mi bastavano il sabato e la domenica e un paio di sedute alla trave durante la settimana. Quando ho iniziato a lavorare e successivamente ho conosciuto Lisa e ho iniziato con lei a fare le gare, ho impegnato nell'allenamento tutto il tempo libero. Fortunatamente per me si tratta di puro divertimento".

Sei famoso per i tuoi esercizi alla trave e per essere stato fra i primi, assieme a Lisa e Davide, a intuire l'importanza di allenarsi al pannello, fondando già negli anni '90 "El Manetton", un'associazione di arrampicata con annessa una sala boulder considerata un "muro solo per pochi". Qual è il tuo segreto?

"Non penso di aver inventato nulla di nuovo. Forse mi diverto più di altri a passare il tempo alla trave. Alle gare rimanevo strabiliato dalle sospensioni su tacche da un centimetro che vedevo fare ad Alberto Gnerro, Severino Scassa e Luca Zardini. Io non ci riuscivo, mi si aprivano le dita (erano, ovviamente, sospensioni monobraccio!). Allora ho iniziato a fare molte trazioni su liste, centinaia per ogni seduta di allenamento. La cosa, chiaramente, non ha funzionato per la forza, un po' meglio è andata per la resistenza, ma molto meno per i tendini vista la serie di infortuni a cui sono andato incontro. Con i muri artificiali è stata una rivoluzione, ho cominciato a fare meno trave e più arrampicata e appena il muro di casa non è stato più sufficiente con i miei compagni abbiamo costruito un muro favoloso: 120 metri quadrati di tetti e strapiombi! Lì veramente ho passato tanto tempo. Tracciavo delle vie e una volta risolte provavo a concatenarle. Molto divertente."

**Hai raggiunto risultati di prestigio sia a livello nazionale che internazionale, pur senza essere un professionista. Avresti potuto fare di più senza l'impegno del lavoro?**

"Se si vuole raggiungere un obiettivo l'errore più grave è crearsi degli alibi. Se uno sportivo vuole allenarsi seriamente può farlo anche se ha poco tempo, anche di notte o la mattina prima di andare a lavorare o nella pausa pranzo. Un esempio? Se un arrampicatore è fortunato ha la possibilità di frequentare una sala boulder, altrimenti può comprare un trave e se non ha soldi se la può costruire. A un certo punto potrebbe raggiungere un livello tale da poter competere in Coppa del Mondo o in Coppa Italia o in gare regionali o semplicemente in falesia. Ognuno in base al livello raggiunto può risolvere quel determinato tiro che da tempo lo respinge. L'importante è impegnarsi corpo e anima".

**Grazie ai risultati ottenuti sei stato**

**chiamato a fare parte della squadra azzurra. Che cosa pensi di avere ottenuto sul piano sportivo e umano?**

“Rappresentare l'Italia all'estero è stato motivo di profondo orgoglio. Sicuramente è stata una grande esperienza, sono andato in posti che non avevo mai visitato e soprattutto ho imparato a condividere gioie e dolori della squadra che, anche se molto eterogenea nelle sue componenti, era pur sempre la nazionale”.

**Affermi che per “ottenere una frittata” è inevitabile “rompere le uova”, intendendo con questo che nello sport i guai fisici sono a volte compresi nel prezzo... Hai mai sofferto dei malanni tipici dell'arrampicata?**

“L'infortunio è sempre dietro l'angolo quando ci si allena al limite. Purtroppo la maggior parte delle volte capita quando meno te lo aspetti. Ma non bisogna tirare i remi in barca prima del tempo, basta ascoltare le avvisaglie che il nostro corpo ci suggerisce! Ho avuto i classici dolori ai legamenti delle dita causati dalla presa arcuata: il problema era che non variavo la posizione delle dita sul trave! Adesso, con i muri e la varietà di prese a disposizione, mi sembra che problemi simili siano molto ridotti. Chiaramente quando si ha qualche infortunio non si possono fare le stesse cose di prima; scegliendo l'allenamento adeguato raramente ho dovuto fermarmi”.

**Sei nato in una zona a vocazione alpinistica sotto le pareti delle Piccole Dolomiti e del Pasubio. Hai mai praticato l'alpinismo? Come giudichi il ruolo del CAI?**

“L'alpinismo lo vedo proprio come un'altra cosa. Il mio divertimento è arrampicare al limite, non preoccuparmi se gli ancoraggi tengono. Comunque nutro rispetto e ammirazione per chi riesce ad arrampicare in situazioni estreme. Il CAI lo conosco solo “di riflesso”, attraverso i tanti alpinisti e arrampicatori della mia vallata che sono iscritti all'associazione. Apprezzo la sua opera di valorizzazione della montagna e l'attività formativa che svolge”.

**Continui a praticare l'arrampicata sportiva ma ti dedichi anche al boulder. Quali sono gli aspetti che più ti piacciono di questa disciplina?**

“Penso che il boulder abbia dato uno scossone in positivo a tutta l'arrampicata, anche a quella di difficoltà. Dove prima sembrava impossibile passare adesso sembra di intravedere nuove possibilità, grazie a una gestualità ancor più al limite ed evoluta. Mi entusiasmano i lanci lunghi, forse perché non erano una mia caratteristica tecnica. Ma

il bello è mettersi in gioco nei propri punti deboli”.

**Il volo, la paura, il limite del “rischio”... come hai gestito queste variabili?**

“Ho avuto la fortuna di avere sempre bravi assicuratori e, a parte gli scherzi, un'occhiata alla spittatura per vedere se è in regola la do sempre.”.

**Condividere una passione con tua moglie Lisa, quanto ha inciso nel rapporto di coppia?**

“Senza l'arrampicata probabilmente non l'avrei nemmeno conosciuta. E' un'avventura che sto percorrendo con lei da molti anni e spero che la passione si trasmetta anche a Federico e Irene, ma senza forzature”.

**Nell'attività d'istruttore/formatore quanto contano le competenze tecniche e quanto quelle psicologiche ed educative?**

“Non pensavo che fosse così gratificante insegnare arrampicata ai ragazzi e ai bambini. Cerco di attirare l'attenzione sugli aspetti tecnici dei movimenti spiegando il minimo indispensabile e spingendo a sperimentare le posizioni che l'istinto suggerisce. Ma quando si ha a che fare con i giovanissimi la questione diventa delicata. Se un adulto decide di fare un corso ha già scelto consapevolmente e sa bene che cosa sta facendo. Invece un bambino sperimenta un nuovo gioco e se non glielo presenti in una veste piacevole e stimolante è difficile che continui. Per quanto riguarda il gioco-arrampicata lo ritengo molto importante, ma lo lascio a Lisa che è molto più brava di me”.

**È meglio favorire nei minori una pratica sportiva diversificata o indurli a seguire una sola disciplina sportiva?**

“Per appassionarsi a qualcosa è indubbio che sono necessari risultati tangibili. I miglioramenti, anche piccoli, inducono a continuare ad allenarti. Quindi penso che diversificare troppo sia sbagliato, pur assecondando nel limite del possibile i desideri dei più piccoli”.

**Recentemente, a Vancouver, l'arrampicata sportiva è stata riconosciuta sport olimpico dal CIO. Cosa ne pensi?**

“Ho l'impressione che dopo un periodo di stagnazione molto si stia muovendo nel mondo verticale. Il proliferare delle sale boulder ha permesso a molta più gente di arrampicare e chissà quanti potenziali campioni come Ondra sono in circolazione. Per le persone ‘normali’ l'arrampicata resta comunque un bellissimo sport, con molti tratti ‘individuali’ ma con una grande capacità di aggregazione!”

**Augusto Angriman**

## Edicola

### DUE IN UNO

Ancora una volta Alp si rinnova. Ora il mensile accorpa anche la gloriosa testata della Rivista della montagna che negli ultimi tempi usciva con frequenza bimestrale. “È il risultato di una riflessione complessiva sulle modalità di comunicare la montagna”, annuncia un comunicato della casa editrice Vivalda che si definisce da oltre trent'anni leader in Italia nel settore della montagna.

Direttore responsabile è Giorgio Vivalda, affiancato dal direttore editoriale Valter Giuliano, già tra i fondatori della testata, e da Gianluigi Montresor in veste di consulente di marketing. La casa editrice conferma il suo impegno sui siti internet ([www.vivaldaeditori.it](http://www.vivaldaeditori.it), [www.alpmagazine.it](http://www.alpmagazine.it), [www.rivistadellamontagna.it](http://www.rivistadellamontagna.it)). Continua infine l'impegno editoriale con la collana dei Licheni (vedere Bookshop a pag 26), ormai vicina al traguardo del 100° titolo.

### ALTE VIE

È dedicato all'area Spluga-Mesolcina il fascicolo 43 di Meridiani Montagne, la rivista della Domus ideata e diretta da Marco Albino Ferrari, con approfonditi reportage sulle realtà culturali e economiche di queste valli. Nel più recente fascicolo 44 è invece di turno la Valle d'Aosta, raccontata attraverso le 25 tappe delle alte vie (numero uno e due), da Gressoney a Courmayeur e da Courmayeur a Champorcher, chiudendo un anello frutto di un nuovo studio dei percorsi in quota, che ha eliminato i passaggi più ostici sui ghiacciai e i tratti di strada asfaltata nel fondovalle.

Un'inedita cartografia permette di affrontare il grande trekking tappa per tappa, oppure di personalizzarlo a seconda delle proprie preferenze. Alle Alpi Venoste è dedicato il fascicolo in edicola in luglio, immerso nel mondo tedescofobo dei prati “pettinati”, del maso chiuso e dei campanili a cipolla. In settembre il prestigioso bimestrale è infine dedicato alle valli valdesi.

### SENTIERI DI FEDE

Sulle strade dello spirito si è inoltrata in maggio la Rivista del trekking ([www.trekking.it](http://www.trekking.it)), storica testata del gruppo Clementi dedicata a itinerari e viaggi nella natura con la direzione di Michele Dalla Palma. Tra le proposte più interessanti il Cammino di San Carlo in Piemonte, la Via Francigena valdostana e nelle terre di Siena, il Cammino di San Giacomo in Alto Adige, la Via Francescana nelle Marche.