

VOGLIA DI UNA ARRAMPICATA?

Lo sapevate che il C.A.I. di Lumezzane, oltre ad un nutrito programma di passeggiate, offre la possibilità di fare arrampicata?

Presso la palestra del C.A.I. di Via Cavour 4 in località Mezzaluna, è infatti possibile allenarsi, con l'aiuto di esperti istruttori adulti, percorrendo vie graduate di vario livello sulle pareti attrezzate.

Ciò avviene in totale sicurezza e tutta la strumentazione necessaria è disponibile su richiesta.

Dopo aver indossato le scarpette da arrampicata, si viene imbragati e si è pronti per cominciare.

Inizialmente la paura si fa sentire, ma, quando si viene assicurati alla corda, tutto cambia; gli istruttori ti danno molti consigli su come affrontare le vie e quali mosse utilizzare in certi passaggi; sono i primi ad intervenire se si incappa in qualche difficoltà, dandoti quella carica che ti permette di arrivare in cima a suonare la campanella, il che dà soddisfazione e dà voce alla gioia che ti senti dentro dopo aver completato la salita.

Per scendere basta puntare i piedi alla parete e fare piccoli balzi, la corda di sicurezza viene quindi allentata dall'istruttore e si atterra in tutta sicurezza.

Con il passare del tempo si migliora e si è pronti per affrontare le arrampicate in natura; sempre guidati dagli istruttori.

Tutti gli anni, per i giovani, vengono organizzate delle arrampicate presso "Le Scale", delle pareti attrezzate sul versante della montagna in località S. Apollonio.

E' poi possibile partecipare alla ferrata annuale, consigliata per chi ha già un po' d'esperienza.

All'inizio pensavo che l'arrampicata fosse uno sport individuale e mi dicevo: "chi fa da se fa per tre"; ma già dalla prima lezione ho imparato che ciò non era del tutto giusto. Infatti, quando incontravo difficoltà in parete, non ero mai lasciato solo, ma erano gli amici e gli istruttori del C.A.I. che mi guidavano passo passo e mi davano la grinta necessaria per poter arrivare su fino alla meta.

Con il passare del tempo in palestra ho aumentato la mia abilità e ho conosciuto, pian piano, quelli che ora considero i miei amici e compagni di arrampicata.

Il C.A.I. è quindi diventato per me una sorta di punto d'incontro dove poter parlare e scambiarsi le ultime notizie.

Secondo il mio parere, l'arrampicata, oltre ad essere un'attività sportiva, mirata ad aumentare le capacità fisiche e mirata a superare i propri limiti, è soprattutto un modo per conoscere se stessi, i propri pregi, le proprie abilità e attitudini ma è anche un'opportunità per iniziare nuove amicizie e stringere quelle già esistenti.

Grazie al C.A.I. ho vissuto e continuo a vivere questa esperienza positiva.

Riccardo B.



Sono un ragazzo come tanti che poco più di un anno fa ha scoperto il mondo dell'arrampicata. Si può dire che mi sono avvicinato a questo mondo in maniera totalmente casuale, quando un giorno parlando con un amico ci è venuta questa strana idea.

Non si sa bene da cosa sia nata ma per fortuna c'è venuta, perché una volta iniziato a salire e scendere da quella parete non abbiamo più smesso e tuttora conti-



nuiamo con lo stesso stupore con cui abbiamo iniziato il primo giorno.

La passione per questo sport aumenta di giorno in gior-

no più lo si pratica. Diciamo che l'inizio è stato un po' traumatico, infatti, quel mercoledì sera d'inizio settembre io ero completamente distrutto e non sentivo più le braccia; non so cosa mi ha spinto a continuare, ma non me ne pento affatto.

Molti pensano che sia pericoloso, in primis i miei genitori, ma in realtà con la dovuta attenzione e consapevolezza non si corre alcun pericolo. Soprattutto in palestra ho trovato persone che sanno il fatto loro e che ti impediscono di farti male facendo tutti i dovuti controlli prima di iniziare la tua arrampicata.

Questo sport trasmette molte emozioni, ti dà grinta e in un certo senso ti insegna realmente a non mollare davanti a certe difficoltà; infatti, anche se certi passaggi non riescono, rimani lì a provarli e riprovarli ancora, finché raggiungi l'obiettivo prefissato chiudendo la via; solo allora scendi, non prima.

Certo, ripeto, non è una passeggiata, molte volte si esce dalla palestra e non si sentono più le braccia, ma non importa; la cosa importante a fine serata rimane il fatto che sei riuscito a chiudere quella via che provavi e riprovavi da tempo, ma che solo ora ti è riuscita.

Quel senso di compiacimento ti rimane la volta dopo nel riuscire a chiudere con maggior semplicità lo stesso passaggio rimasto ostico per un così lungo tempo.

Tutto questo fa aumentare la passione che ti porta a cercare cose più difficili da provare, non importa il tempo che ci metti, l'importante è arrivare in cima prima o poi. L'obiettivo è quindi arrivare là, in cima, con le proprie forze, perché la sfida è tra te e la parete con tutte quelle prese, che sono lì davanti ai tuoi occhi e ciò a cui punti è la cima e nient'altro.

Quindi io dico, complicati la vita quanto vuoi, ma porta a termine questa salita. Spero che con queste poche righe io abbia stimolato la curiosità di qualcuno e abbia fatto scattare una piccola scintilla in ognuno di voi.

Quindi cosa aspettate!!! Mi trovate in palestra tutti i mercoledì con tanti amici che condividono questa passione.

Federico Z.

Ma cos'è la palestra?

Dopo aver letto l'articolo precedente vi starete chiedendo come sia strutturata la palestra d'arrampicata indoor. La palestra presenta dei pannelli, sui quali sono disposte delle prese artificiali. Le vie di salita sono rappresentate con prese dello stesso colore. Le prese sono di varie forme e questo fattore insieme alla distanza tra una presa e l'altra fa diversificare la difficoltà delle vie, (grado di difficoltà). Si parte da vie molto semplici per arrivare a vie parecchio complesse. Quindi è possibile anche per i bambini intraprendere l'esperienza dell'arrampicata. Inoltre in palestra oltre ai pannelli è presente un piccolo boulder, ovvero una struttura curva dove si arrampica anche in orizzontale (sospesi) e non solo in verticale, dove si deve usare più la forza e non la tecnica. I materiali necessari per questa attività, imbragatura, scarpette e corde, per chi non li ha, sono reperibili in palestra, concessi gratuitamente e a fine serata si restituiscono al responsabile di turno. Beh l'unica cosa che mi rimane da dire è questa: la palestra si trova in via Cavour 4, a Lumezzane Mezzaluna, ex scuole elementari. E' aperta tutti i mercoledì dalle 20.30 alle 22.30.

VI ASPETTO!!!!