



# UN ANNO RICCO DI EMOZIONI

**R**ealizzo solo ora, mentre scrivo questo articolo per il Ladino, che è passato solo un anno da quando mi sono integrata ufficialmente nel C.A.I. Lumezzane, partecipando attivamente alle molteplici iniziative (sportive, ludiche e culturali) dell'Associazione. E dico "solo un anno" poiché il calendario è stato talmente fitto che pare siano trascorsi almeno... tre anni! Di conseguenza ho deciso di riportare il racconto non di un evento in particolare, ma di alcune esperienze che per me sono state significative e che mi hanno insegnato e trasmesso emozioni e insegnamenti. Partiamo dal breve (ma intenso) corso di ginnastica pre-scistica, che ho deciso di avviare lo scorso anno a dicembre. Il tutto è nato dalla possibilità di poter condividere le mie capacità e insegnarle al gruppo allo stesso modo di come tutti fanno all'interno dell'Associazione



quando si va in montagna e c'è qualche inesperto (come la sottoscritta): in più occasioni ho potuto assistere alla voglia di guidarmi con entusiasmo e pazienza verso nuove mete e nuovi obiettivi, arricchendo così il mio bagaglio di conoscenze in ambito escursionistico-alpinistico. Così ho deciso di ricambiare con questa nuova attività sociale. Complessivamente siamo riusciti a portare a termine 10 lezioni spalmate in tre mesi, tra fatiche, risate ma soprattutto "cinesini".

Seconda esperienza degna di nota: l'arrampicata. Anche qui tanta pazienza e bravura da parte di tutti coloro che mi hanno seguita in palestra e portata con loro in ambiente tra vie e falesie, permettendomi così di realizzare un altro piccolo sogno, quello dell'arrampicata appunto. Due righe vanno dedicate alla trasferta alle famose Calanques (Francia), esperienza davvero bella e

divertente. Ottima compagnia e paesaggi mozzafiato, il tutto contornato da un'organizzazione capillare e stupefacente.

E' da poco che pratico questo sport, ma posso affermare che l'arrampicata è un'attività davvero molto particolare: è complessa, estremamente tecnica, è fatta di



concentrazione e dedizione. La mia piccola esperienza in merito mi ha insegnato l'arte della pazienza, mi ha fatto capire che non tutti i giorni sono uguali e che è la testa a guidarti passo dopo passo.

Terza esperienza: il giro del 3V in 10 tappe realizzato in tre giorni. Un'idea geniale che ci ha permesso di consolidare l'unione e l'affiatamento del gruppo attraverso una staffetta che ha coinvolto una bella fetta di tesserati. Anche qui organizzazione da dieci e lode tra capigita, trasporto e suddivisione delle tappe. L'aspetto più caratteristico ed entusiasmante è stato l'aver monitorato costantemente l'evento anche da casa o dal lavoro,



sentendosi comunque partecipi. E' stato divertente e curioso conoscere in ogni istante dove si stava svolgendo la tappa e chi erano i membri coinvolti. Il tutto si è concluso con una grande festa presso la sede degli Alpini di San Sebastiano.

Quarto capitolo: il mio primo 4000 m. Come non citarlo? Un'esperienza che ha avuto il suo perché, a partire dalla preparazione che l'ha caratterizzata. Non avrei mai



Collaudata e preparata l'attrezzatura, si parte. Un primo giorno praticamente perfetto, vallate meravigliose e tanta voglia di camminare, nonostante lo zaino pesante. Arrivo al Rifugio Capanna Gnifetti (3647 m) e tutti a dormire alle 22. Sveglia alle 4.00, partenza alle 5.00. Tino e Attilio sono i miei compagni di cordata e mi lascio guidare dalla loro esperienza. Mentre si sale le energie sono ottime, l'altitudine non la sento e l'adrenalina è a mille; ma... a 4100 m il maltempo ci costringe a tornare, le condizioni iniziano a diventare avverse. Nonostante il dispiacere, posso dire di essere stata molto felice per questo nuovo traguardo, anche se la montagna insegna che non sempre la preparazione è sufficiente per completare il proprio obiettivo. Insomma, è un arrivederci, nella speranza di poterci tornare al più presto.

Ultima avventura per la quale devo spendere due parole:

creduto che, a distanza di qualche anno dalla cessazione della mia carriera agonistica nel mondo dell'atletica, mi si sarebbe ripresentato un obiettivo che ha richiesto preparazione fisica, concentrazione e motivazione. Ancora una volta la testa è stata la guida principale, che, passo dopo passo, mi ha portata a quote sempre più alte.



La progressione è avvenuta in tre settimane, con la conquista di due vette molto ambite: la Zufallspitze, punta Nord-Est del Monte Cevedale (3757 m); la settimana successiva la Presanella, la più alta vetta del Gruppo Adamello - Presanella (3558 m). Altitudini nuove, ma soprattutto dislivelli mai affrontati prima. Poi finalmente arriva il tanto atteso Monte Rosa.

l'Adamello (3539 m) affrontato in giornata dalla Terzulli. Un altro piccolo sogno realizzato.

È stata un'esperienza particolarmente forte per diversi aspetti: in primis per il fatto che, a mia insaputa, mi si è presentata quella tipica giornata "no", quella in cui devi stringere i denti dal primo all'ultimo passo (sono stati 1900 m di dislivello davvero faticosi e sofferti).

In secondo luogo perché la Terzulli è uno dei percorsi più particolari per arrivare in vetta, quello in cui passi dall'escursione, alla ferrata, per finire alla cordata su ghiacciaio.

In terzo luogo per la variabilità del paesaggio, segnato dalle epoche e dai solchi lasciati dagli eventi climatici e dal lavoro dei ghiacci. Infine per il panorama, ancora una volta mozzafiato; il Pian di Neve ti lascia a bocca aperta nella maestosità della catena dell'Adamello. Ringrazio coloro che quel giorno mi hanno incoraggiata e sostenuta dal primo all'ultimo metro, tra cui Luca e il figlio Andrea.

In conclusione: questo 2017 è stato ricco di novità e di prime volte nel mondo della montagna. Ringrazio tutti coloro con i quali ho condiviso queste divertenti avventure, perché mi hanno guidata e aiutata, passo dopo passo, al raggiungimento di tanti piccoli traguardi.