



INTERVISTE

Stefan Glowacz

Nato il 22 Marzo del 1965 a Dittmoning (Bavaria, Germania).

Arrampicatore (e se vogliamo "pioniere" del movimento dell'arrampicata dei primi anni) si dedica alle competizioni dall' '85 (dove vince peraltro la prima gara internazionale in quel di Bardonecchia) fino al '93, collezionando ben 3 titoli del prestigioso Rock Master di Arco ('87, '88 e '92). Lo abbiamo incontrato mercoledì 10 ottobre '07 presso il negozio "Climb" di Firenze dove, gentilissimo, ci ha concesso una video-intervista. Successivamente, al Cinema "Grotta" di Sesto F.no (FI) ha presentato il film dal titolo "**Andando al limite**" in cui racconta le sue ultime e impressionanti spedizioni per salire le più imponenti pareti nei luoghi più remoti del pianeta.

R: Bene Stefan, dalla tua biografia apprendiamo che hai un'esperienza quasi trentennale di arrampicatore, praticamente hai visto nascere e crescere tutto il movimento dell'arrampicata sia dal punto di vista "umano" (cioè degli arrampicatori) che tecnico (intendo dei materiali). Ecco, come secondo te è cambiato, se è cambiato, l'approccio all'arrampicata da parte delle nuove generazioni rispetto al vostro dei primi anni, e quanto l'evoluzione tecnologica dei materiali può al giorno d'oggi fare la differenza?

S: non è tanto una questione di cambiamento dei materiali, più o meno sono gli stessi, la differenza dei giovani d'oggi rispetto a prima è data dal fatto che c'è maggiore conoscenza su come è meglio allenarsi e come raggiungere più rapidamente livelli elevati; loro fanno i 9b, noi facevamo gli 8c, ma a determinare questo grande balzo ha giocato un ruolo importante anche la nostra passata esperienza.

R: Quanto è stata determinante, al di là del piacere della vittoria, la partecipazione alle gare nella tua personale formazione professionale? Esiste secondo te qualche aspetto della gara (intendo la dedizione, la preparazione, la motivazione ecc..) che hai potuto trasferire positivamente al di fuori del contesto della competizione?

S: certamente, quando ti focalizzi su un obiettivo, non è tanto importante dove questo obiettivo è collocato, l'importante è conseguirlo. Nella pratica sportiva è molto semplice, hai un obiettivo e lavori per questo; per me come arrampicatore un esempio era il Rock Master che rappresentava il principale obiettivo della stagione, e per questo appuntamento costruivo le mie strategie, gli allenamenti, le arrampicate e più in generale il mio modo di vivere. La stessa cosa vale per l'attività attuale che mi vede impegnato a perseguire obiettivi che sembrano veramente impossibili da raggiungere, in posti così remoti della terra; ma in ogni caso a muovermi verso queste mete è semplicemente una questione di passione e di volontà nel conseguirli. Anche se sbagli, anche se fallisci, per una, due o anche tre volte, impari sempre dagli errori e questo ti permette di crescere e migliorarti sempre. Ma fondamentalmente è la vera passione per questa attività che mi spinge a muovermi.

R: Se tu dovessi caratterizzare con uno o più aggettivi il tuo approccio con l'arrampicata nelle diverse fasi della vita, come lo definiresti in poche parole? Fino ai 25 anni; da 25 a 35 anni; dai 35 in poi.

S: ho iniziato a frequentare la montagna che ero piccolo grazie ai miei genitori, a 13 anni ho partecipato al primo corso di arrampicata su roccia, dunque gli inizi sono stati pura avventura e non era certo quello che oggi definiamo "arrampicata sportiva", ma dopo 3 anni ho capito cosa era invece l'arrampicata sportiva e affascinato da questa disciplina, ho iniziato a frequentare numerose falesie, così dopo altri due anni sono venuto a contatto con il mondo delle gare e questo è stato più o meno il mio stile di vita per i successivi otto anni. Concluso il periodo dedicato alle competizioni, sono ritornato a focalizzarmi sulla falesia e la roccia in generale, dunque sul terreno d'avventura, cosa che è attualmente prioritaria.



INTERVISTE

R: Nel mio sito, dedicato principalmente all'allenamento per l'arrampicata, ho scritto che l'allenamento è un processo "senza fine" e che nonostante sia difficile dopo una certa età incrementare le proprie capacità puramente fisiche (vedi forza massima o resistenza) ciononostante a fare ancora la differenza (e dunque a migliorarti) è la continua "maturazione sportiva" intesa come: esperienza, conoscenza di se stessi, capacità di saper tradurre in output le informazioni che percepiamo dal nostro corpo, e nondimeno il personale approccio verso una parete, o più in generale, l'approccio mentale nei confronti dell'arrampicata; sei d'accordo con questa affermazione?

S: penso che la prestazione sia estremamente collegata allo "spirito", al tuo stato interiore, dunque è certo che anche quando non sei più tanto giovane puoi essere comunque ancora in grado di fissarti obiettivi di un certo livello e di raggiungerli, ma, ancor meglio di un giovane, sai qual è la strada migliore per conseguirli, purché tu sia mosso dalla stessa passione. Tanti anni di esperienza ti permettono di conoscere perfettamente il tuo corpo, sei in grado di sentire ogni piccolo cambiamento, puoi percepire il tuo corpo in maniera totalmente diversa rispetto ad un giovane, sai esattamente cosa fare e cosa non fare, come comportarti ecc.. ma, a differenza di un giovane, da una certa età in poi devi considerare che ormai ci sono dei limiti e che non puoi più provare una via dura che sai già che non potrai mai fare e devi essere contento che possano arrivare altri che un giorno avranno le capacità di farla.

L'arrampicata è uno sport in cui deve crescere non solo la tua forza fisica ma anche la tua forza mentale, la cognizione mentale, che dopo molti anni è pienamente matura, ti porta anche a vivere l'esperienza dell'arrampicata in modo molto più rilassato che significa anche ammettere che hai avuto il tuo tempo ed ora sta alla nuova generazione far crescere questo sport.

Emanuele Pellizzari: pensi che la nuova generazione di arrampicatori sta diventando sempre più forte perché iniziano ad arrampicare generalmente molto presto oppure è dovuto al fatto che si allenano meglio o di più?

S: penso per entrambe le ragioni, cominciando molto presto il corpo si modifica da un punto di vista muscolare e i tendini si rinforzano, con un buon training sulla plastica raggiungono velocemente dei livelli molto elevati, ma vedi, la principale differenza tra i garisti di allora, come me, e quelli di adesso è che loro hanno la mente assolutamente più libera e possono dedicarsi completamente all'arrampicata sportiva, noi invece avevamo la mente molto più occupata dal pensiero ad esempio di dover salire delle big walls e così via.. ora tutto questo non esiste, devono pensare a scalare e basta. Quindi sì, i fattori importanti sono l'età di inizio ma anche gli insegnamenti che ricevono dalla nostra precedente esperienza.

* Questa intervista è stata possibile grazie a Climb Firenze nelle persone di Andrea Astorri e Damiano Guidotti e grazie alla essenziale partecipazione di Emanuele Pellizzari.