



INTERVISTE

Luca Zardini

3 ottobre 2007

Cortinese, 35 anni, arrampicatore professionista del Centro di Addestramento Alpino dei Carabinieri di Selva di Val Gardena (fonte www.planetmountain.com), con 20 anni di esperienza e dal curriculum a dir poco spaventoso! 4 volte CAMPIONE ITALIANO (93, 94, 96, 00) e 6 podi nelle altre edizioni; ha partecipato a 70 gare a livello nazionale (tra Campionato e Coppa Italia) collezionando 11 vittorie in Coppa Italia. Impressionante il curriculum internazionale: 130 partecipazioni (tutte da seniores) dal '91 ad oggi, tra Coppa del Mondo, Campionato del Mondo e Master vari di cui 5 podi e 32 volte entro i primi dieci. 2° posto assoluto in Coppa del Mondo nel '92 dietro a Legrand (fonte www.ifsc-climbing.org). Sul versante "gare" è sicuramente lui il rappresentante storico del tricolore in campo maschile, e anche se non ha mai vinto.. c'era sempre! Gli abbiamo rivolto 10 domande per capire alcuni aspetti della sua personalità e per fare luce sullo sport arrampicata visto dal suo punto di vista.

R: Tra tutti questi numeri c'è da perdersi (spero tra l'altro di non aver commesso qualche inesattezza), ma pare che arriviamo a 300 gare!! Che effetto ti fanno?

L: Sicuramente un bel effetto! Il fatto di essere in campo da così tanto tempo ed aver partecipato ad un così alto numero di gare è sicuramente fonte di grande soddisfazione e segno del fatto che si può competere ad alto livello per molti anni se ben motivati ed allenati.

Per quanto riguarda i numeri sopra citati sei più informato tu di me, ma mi piace ricordare la mia unica affermazione ad un master internazionale a Kranj nel 1993, che pochi ricordano, che segna la prima vittoria di un Italiano in campo internazionale in quell'occasione davanti a Yuji Hirayama, Eli Cheviuex ed a Francois Petit...

R: Una carriera così lunga (e visti i risultati ti auguro di durare ancora per molto) merita sicuramente attenzione; dove riesci a trovare le motivazioni per "lottare" ancora? Sei già tutto sommato appagato o punti ancora a qualche obiettivo?

L: La mia motivazione nasce dal fatto che mi è sempre piaciuto molto allenarmi, per me' e' una sorta di "droga". Mi piace l'allenamento, il sacrificio, la scalata: adoro arrampicare in falesia cosa che ho sempre fatto e da cui sono nato visto che quando ho iniziato i muri artificiali si contavano sulle dita di una mano.. mi piace il confronto con gli altri ma soprattutto il mettermi in gioco ogni volta per dare il meglio di me stesso soprattutto in gara.

Per quanto riguarda i miei obiettivi chiaramente sono maturati e cambiati nel corso degli anni e della mia carriera, e' fondamentale comunque porsi sempre degli obiettivi se si vuole progredire e continuare ad allenarsi ed arrampicare sempre con la stessa voglia e motivazione.

Con il livello di arrampicatori in campo adesso, in gara per me rimane molto importante essere ancora competitivo e lottare sempre per una finale, per un podio come ho fatto dal 1992 ad oggi; ho gareggiato negli anni con personaggi come Stefan Glowacz (*vedi anche altra intervista*), Didier Rabutou, J.B. Tribout, Francois Legrand i fratelli Petit, oggi con i nuovi fenomeni David Lama, Tomas Mrazek, Patxi Usubiaga e con il nostro Flavio Crespi per citarne alcuni, essere sempre fra i migliori e' fonte per me di grande soddisfazione.

R: Facendo un'analisi dei tuoi risultati in campo internazionale salta agli occhi un dato interessante: ottimi piazzamenti nei primi anni della carriera fino al '93, poi di nuovo buoni nel '96 ed ancora ottimi dal 2004 ad oggi. Ciò che stupisce non è tanto il normale altalenarsi dei risultati, ma la "gran forma" degli ultimi anni.. l'età dunque non conta? Puoi dire di aver raggiunto solo ora la piena maturazione sportiva?

L: Per quanto mi riguarda la mia carriera e' stata segnata da moltissimi infortuni anche molto seri purtroppo, questo ha fatto si che i risultati siano stati un po' altalenanti, sicuramente però la maturazione mentale e



INTERVISTE

come uomo venuta negli ultimi anni ha fatto sì che i miei risultati fossero più regolari e più corrispondenti al mio potenziale.

Nei primi anni novanta e poi a seguire l'emozione ha segnato molto i miei risultati forse perché al primo anno vero di Coppa del Mondo mi sono piazzato subito al secondo posto alle spalle del fenomeno Francois Legrand; negli anni a seguire per migliorarmi potevo solo vincere e questo mi ha creato un'enorme pressione che a 19 anni non ho saputo gestire al meglio.

R: Come è cambiato, se è cambiato, o come è maturato il tuo approccio verso l'arrampicata ed in special modo verso il mondo delle competizioni, in tutti questi anni?

L: Direi che il mio approccio non è cambiato molto, forse l'aspetto che più si è evoluto in questi anni è il maggior allenamento su strutture artificiali degli ultimi anni.

Quando ho cominciato con le competizioni il mio allenamento era fatto esclusivamente in falesia, negli anni poi mi sono costruito un muro in casa che mi ha permesso di prepararmi in modo più specifico per le competizioni senza mai tralasciare la falesia che mi ha sempre stimolato moltissimo in termini di allenamento e di realizzazioni, negli ultimi poi ha arrampicato molto su struttura il che mi ha permesso di progredire ancora e prepararmi specificatamente per le gare.

R: Scalata indoor e falesia; sicuramente un connubio possibile, anzi auspicabile: è importante per te fissarti degli obiettivi anche su roccia? Ti serve la roccia per ricercare i miglioramenti anche per le gare? Oppure ha un'altra valenza?

L: Come ho detto prima le realizzazioni in falesia per me sono state sempre fondamentali per motivazioni e per migliorarmi, se si vede anche nel panorama arrampicatorio degli ultimi anni tutti gli atleti più forti delle competizioni salvo qualche rara eccezione, si sono dedicati molto anche alla falesia per allenamento ma anche per alcune importanti realizzazioni che assumono a mio parere una valenza molto importante per mantenere un contatto con le persone che arrampicano tutti i giorni e che non praticano le competizioni e per il loro valore mediatico e di sponsor.

R: E' facile constatare che le prese artificiali sono cambiate molto in tutti questi anni, come del resto anche il profilo delle strutture, vale la stessa cosa anche per lo stile di tracciatura (con particolare riferimento al circuito internazionale)? Ti sei dovuto adattare all'evolversi di questi elementi? Hai dovuto cambiare le strategie dei tuoi allenamenti?

L: Negli anni sia i muri che le tracciate delle competizioni sono molto cambiati, sono passati dai grandi strapiombi con grosse prese e grande resistenza dei primi anni novanta ai muri più compressi e spesso verticali con microprese e grande intensità della fine degli anni novanta inizio anni duemila.

Oggi le cose si alternano sia a livello di muri che di tracciatura, e' sicuramente vero che una finale affrontata all'inizio della mia carriera proponeva una difficoltà di 8a+ oggi non si scende sotto l'8c di conseguenza le strategie di allenamento si sono dovute adattare di conseguenza.

La cosa che più è cambiata è sicuramente il fisico degli arrampicatori che si è adattato al tipo di vie che si trovano in gara al giorno d'oggi, si vedono arrampicatori molto magri (fin troppo) cosa a mio parere che dovrebbe essere meglio valutata un po' da tutto l'ambiente; per quanto mi riguarda è difficile per me rapportarmi con queste taglie avendo un fisico di "vecchia" generazione e dunque abbastanza pesante.

R: Migliaia di movimenti al limite per ricercare miglioramenti a volte impercettibili: è proprio dura la vita dell'atleta? Qual è la tua settimana tipo?



INTERVISTE

L: Per quanto mi riguarda in tutta la mia carriera non ho mai avuto un allenatore o un preparatore che mi seguisse e mi potesse dare dei consigli, per questo ho imparato ad allenarmi da solo commettendo molti errori e di conseguenza incappando in molti infortuni.

Oggi mi conosco molto bene, purtroppo con l'avanzare dell'età i tempi di recupero si sono molto allungati e di conseguenza ho dovuto adattare molto il mio allenamento non riuscendo più a sopportare dei grandi carichi di lavoro e concentrandomi molto di più sulla qualità ed intensità della preparazione.

L'allenamento varia molto dai periodi e della stagione, dunque è difficile per me dare un esempio di settimana "tipo", posso dire che curo molto la forza sul muro a casa e la tecnica in falesia, facendo il lavoro specifico per la gara in struttura artificiale.

R: A parte te, che per fortuna sei tutt'ora ai vertici in campo nazionale e riesci a piazzarti molto bene anche nelle gare internazionali, come vedi il futuro per la rappresentativa italiana nelle varie specialità con particolare riferimento ai giovani emergenti?

L: Partecipando alla Coppa Italia lead anche quest'anno ho potuto vedere alcuni giovani interessanti, sicuramente ci vorrà ancora un pò di tempo perche essi si esprimano in modo competitivo anche in Coppa del Mondo; la preparazione e l'approccio alle gare di difficoltà prevede una preparazione più specifica ed assidua rispetto al bouldering e forse per questo molti giovani si dedicano di più al boulder che alla difficoltà, per altro proprio nel bouldering abbiamo una squadra di giovani molto forte e che può dare molto in futuro.

R: Sembra che almeno dal punto di vista numerico (che poi incide anche nei risultati complessivi dei team) l'Italia non ha attualmente i numeri delle altre grandi potenze internazionali; il settimo posto nelle discipline lead e boulder di quest'ultimo Campionato del Mondo di Aviles ci vede dietro a nazioni "storiche" come Austria, Russia, Francia e Svizzera ma anche alle emergenti Giappone e Spagna. Come ti spieghi questa situazione?

L: E' difficile per me dare una spiegazione a questi risultati. Sicuramente posso dire andando spesso ad allenarmi ad Innsbruck in Austria che la presenza di due centri molto importanti come Innsbruck appunto ed Imst che sono gestiti molto bene a livello tecnico ed organizzativo hanno creato un bacino ed un vivaio di giovani arrampicatori importantissimo e da questo negli anni sono venuti fuori campioni del calibro di Angela Eiter, David Lama e Kilian Fischuber senza dimenticare Jorg Verhoeven che abita ad Innsbruck da molti anni.

In Italia e' soprattutto questo che manca, dei centri attrezzati e specializzati nella costruzione dei vivai e nella divulgazione più sportiva dell'arrampicata, noi atleti della nazionale ci alleniamo tutti singolarmente ed ognuno a casa propria senza allenatori o fisioterapisti che si occupino della preparazione e questo alla lunga poi si paga.

R: Una domanda sulla disciplina del boulder: sembrava che piano piano emergessero solo specialisti, invece gli esempi di Lachat, Lama, Mrazek fanno pensare che si può essere competitivi in entrambe le categorie. Alla base sta sicuramente il fatto che non puoi non essere tremendamente forte per fare la lead, perciò essere forti anche nel boulder è solo una inevitabile conseguenza oppure puoi spiegare questo fenomeno in altri termini? Pensi che in futuro gli atleti si vadano sempre più specializzando?

L: Sicuramente come hai sopra descritto chi pratica la difficoltà ormai deve essere molto preparato sulla forza e sul bouldering, le vie che si trovano in gara al giorno d'oggi sono talmente intense che si può dire che siano una lunga sequenza di boulder, per questo gli atleti più forti si preparano molto su questo tipo di specialità per inserire poi il lavoro specifico sulla continuità.

Con un calendario più appropriato che prevede prima la Coppa del Mondo di Boulder e poi dalla metà dell'anno la Coppa del Mondo lead vedremo moltissimi atleti partecipare ad entrambe le specialità e con ottimi risultati!