

## *“Lassù, rincorro le mie radici”*

Intervista di Maurizio Francesco Molteni ad Emilio Mangia

**Emilio Mangia** si presenta: nato a Piacenza alla fine degli anni Sessanta, mentre il mondo intero si preparava a camminare per la prima volta sulla luna accompagnato dalle note del “White Album”; è forse questo il motivo per cui non ha mai smesso di sognare guardando verso l’alto. I primi anni in montagna li passa seduto su un muretto a secco mangiando biscotti, poi scopre che l’enorme palla del Monte Lesima non è un miraggio e decide di raggiungerla a piedi. E deve ancora fermarsi.

La montagna è il suo ambiente naturale e l’unico motivo che lo può portare a rinunciarvi è sua figlia Emma Maria. Passeggiate, escursioni, free climbing, alpinismo, sky running, trail. La ricerca delle vette e del verticale si è trasformata in una ricerca interiore dei limiti.

Da anni collabora con il GAEP, Gruppo Alpinisti Escursionisti Piacentini, accompagnando comitive per sentieri e cercando di fare il più tardi possibile...

Ha ancora molta strada da percorrere. E molti sogni da rincorrere.



*D - Lei corre in montagna su percorsi chiamati “ultradistanze”: di cosa si tratta?*

R - Parto dall’inizio perché parlare di distanze, anzi nel mio caso, di ultradistanze, credo non faccia altro che dare un’idea sbagliata di questo sport e del mio rapporto con le montagne.

Vado in montagna da sempre cercando di viverla a 360 gradi.

Il mezzo e il modo di stare a contatto con essa è secondario rispetto alle emozioni che provo.

Mi spiego meglio: passeggiare per i boschi, appeso ad una parete strapiombante, in cordata oltre i 4000 metri, con ai piedi un paio di sci o delle scarpette da corsa, pochi esplosivi minuti di arrampicata sportiva o le infinite ore di un trail: ognuna di queste cose mi regala emozioni.

Ognuna è importante o la è stata in questo mio rapporto con la montagna.

Il trail è solo l’ennesimo passo, è cercare un limite non più solo verso l’alto ma soprattutto dentro di me: “ultra” è ogni nostro limite.

Comunque le gare vanno dai 2 km con 1.000 metri di dislivello positivo del “Verticalkilometer” di Fully in Svizzera ai 330 km e 24.000 metri di dislivello positivo del “Tor des Geants”, gara quest’ultima che ha come teatro la Val d’Aosta.

Tra Ottobre e Novembre 2013 con la mia società sportiva, i “Lupi d’Appennino”, siamo stati tester nell’edizione zero della “Pia100Miles” un trail di 160 km e 9.000 metri di dislivello positivo che esordirà nel 2014.

Il dislivello positivo (anche detto in termini tecnici D+) è la somma di tutte le salite in una gara.

Ad esempio il Tor des Geants si sviluppa su 330 km, 24.000 mt di salite... e ovviamente 24.000 metri di discesa!

Impressionante vero?

*D - Quanta montagna ha nel cuore e nelle gambe!*

R - Sì è vero, del resto ora si trovano gare davvero ovunque: dalla Collinetta di San Siro a Milano ai deserti africani, fino alle alte quote delle montagne del Nepal.

Io prediligo la montagna pura e i percorsi molto tecnici.

Quindi principalmente le Alpi sono il mio terreno preferito dove alcune gare prevedono passaggi fino a 3.000 metri di altitudine.

Anche in Appennino ci sono gare stupende, ma le Alpi hanno un fascino tutto particolare.

Chiaramente i miei allenamenti si svolgono in gran parte sull’Appennino Piacentino per motivi anche pratici.

*D - Cos’ ha imparato correndo in mezzo ai monti?*

R - Ho imparato a conoscere meglio me stesso, a gestire le mie forze.

Ho imparato fin dove posso arrivare, a fermarmi se è il caso e a rialzarmi se devo. La definiscono RESILIENZA.

La natura lo insegna talmente bene che lo scorso anno è nato un progetto molto importante con l’Università Cattolica proprio legato a questo ed agli effetti pratici che ne possono derivare.

Queste le parole della dottoressa Cantoni che spiega quanto intrapreso nel progetto formativo denominato “TRAIL RUNNING EXPERIENCE The Resilience Day”:

“I percorsi in montagna verranno affrontati a ritmo di trekking con spirito collaborativo e di crescita personale. Il corso entra nell’ambito di una crescita personale per quanto riguarda la resilienza, termine che significa saper resistere ad avvenimenti contrari e impegnativi, modificanti il nostro stato ottimale, ma “adagiato” utilizzando le forze mentali dell’individuo per accrescere il bagaglio di esperienza personale e la struttura relazionale, cose che aiuteranno gli studenti ad approcciare il mondo del lavoro con le sue sfide complesse in modo attivo, propositivo ed adeguato.”

Io e la mia società abbiamo messo a disposizione la nostra esperienza in questo progetto e ne siamo molto orgogliosi.

*D - Cosa vuol dire: “stato ottimale ma adagiato”?*

R - Quell’ “adagiato”, intende che il nostro stato di forma, seppur ottimale è normalmente “adagiato” cioè “comodo”, nel senso che di fronte agli imprevisti reagisce in modo negativo. La resilienza invece è trarre vantaggio dalle difficoltà, reagire in modo opposto a quello normale traendo forza dalle difficoltà incontrate.

*D - Però le difficoltà comportano fatica.....come si gestisce ad esempio la fatica di camminare per ore nella neve?*

R - La prima cosa che mi viene in mente se penso alla neve è quel silenzio ovattato che avvolge ogni cosa e che ti accompagna per tutto il viaggio. La neve amplifica i particolari: si riesce ad ascoltare meglio il proprio corpo, il respiro che diventa vapore, i battiti del cuore amplificati, lo scricchiolio dei nostri passi sulla neve.

Nonostante lo sforzo la sensazione di serenità, di calma non ci abbandona mai.

La fatica resta comunque e va sopportata e gestita. Come?

La parte fisica è scontata e uguale per tutti, quella psicologica è personale. La passione per quello che si sta facendo è la prima cosa.

Poi ognuno ha i propri metodi. Io ho imparato a gestire le crisi grazie alla conoscenza del mio corpo. Se riesco a mantenere la calma, a rallentare il ritmo con i giusti tempi, a distrarre la mente dal dolore, so che la crisi così come è venuta poi se ne andrà. Di questo sono certo e in questa certezza trovo la forza per proseguire.

Ci si deve dimenticare momentaneamente della meta finale e porsi obiettivi a breve termine come ad esempio la fine della salita, la sosta in parete, un rifugio o bivacco intermedio.

Si prosegue per piccoli passi, sempre puntando a qualcosa che in quel momento ci sembra facilmente raggiungibile.

Così si alleggerisce il peso mentale della fatica. È strano, ma funziona. Un’altra cosa importante è tenere lontano dai propri pensieri la possibilità di fermarsi o rinunciare. Anche il più piccolo dubbio quando si è in crisi prende il sopravvento e diventa pensiero dominante. L’unica cosa di cui si deve essere certi quando si parte è di arrivare alla meta. Tutto questo chiaramente deve essere fatto, anzi pensato, sempre

mantenendo lucidità sulla nostra sicurezza. Infatti ci sono condizioni fisiche e climatiche di fronte alle quali bisogna arrendersi senza esitare nemmeno un secondo.

*D - E il senso di solitudine?*

R - Sinceramente, non riesco a rispondere a questa domanda perché adoro andare in montagna in solitaria. Non so cosa significhi la parola “solitudine” quando sono nel mio ambiente preferito.

A differenza della vita quotidiana, ma questa è una storia diversa.

*D - Incontri sgraditi con qualche grosso animale “selvatico”?*

R - Più grossi e selvatici di me? Non credo che nemmeno esistano!

*D - Quale capacità sensoriale ha sviluppato sui monti?*

R - Rimango su cose pratiche e direi il tatto. I miei piedi hanno imparato a sentire il terreno mentre corro e le mie mani le pietre mentre arrampico. Nessuna abilità, solo tanti chilometri fatti e tante pareti scalate.

Sono cresciuto con la mia passione. Dal camminare incerto delle prime escursioni al passo deciso dei trial più recenti.

È davvero una bella sensazione “sentire” la montagna. È un rapporto fisico molto stretto. Spesso in gara non si ha il tempo di alzare lo sguardo per ammirare il panorama e allora le emozioni arrivano da altri sensi che non siano la vista.

Il contatto con il terreno ti racconta tante cose dell’ambiente che stai vivendo.

*D -Avrà conosciuto luoghi incantevoli che le sono rimasti nel cuore...*

R -Se dovessi escludere la parte puramente emozionale e giudicare solo la bellezza assoluta dei luoghi attraversati o scoperti negli anni, mi viene da pensare alle grandi montagne: il Bianco, il Rosa, il Monviso. Ci metterei anche il Parco del Mercantour, il gruppo del Bernina, il sentiero Roma nella Val Masino, le Grigne, la Corsica, Capraia, la nostra val Boreca. Diventa un elenco. Nulla di più. Esistono luoghi che porto nel cuore ma legati a momenti e situazioni particolari.

Solo in questo modo le montagne di tutti diventano le mie montagne. Uniche e inenarrabili. L’unicità del Rosa è allora l’aver portato in cordata fino in cima tre ragazzi alla loro prima esperienza su un quattromila.

Le mie “Tre cime di Lavaredo” sono all’una di notte illuminate da una luna piena grande come il cielo.

Il sentiero Roma lo porto nel cuore assieme alla fatica fatta per correrlo.

Come le dicevo arrivo da un fantastico giro che parte e riporta a Bobbio attraversando tutto l’Appennino Piacentino, per un totale di 160 km toccando Aserei, Passo Linguadà, Pianazze, Prato Grande, Passo dello Zovallo, Monte Nero, Monte Bue, Valle Tribolata, Val d’Aveto, Passo Cariseto, Ottone, Alfeo, Carmo, Val Boreca, Lesima.

Concatenare tutti questi monti in un unico viaggio è davvero un’esperienza da togliere il fiato.

Le montagne sono principalmente emozioni vissute.

E in questo momento la più forte è certamente questa!

E quella che più mi emoziona sarà la prossima!! Se così non fosse basterebbe un buon libro di foto da sfogliare comodamente seduti in poltrona.

Walter Bonatti raccontava con lo stesso entusiasmo della Terra del Fuoco così come delle dune di sabbia sull'argine del Po, dove sognava avventure da bambino.

Credo che ognuno di noi abbia un luogo che porta nel cuore senza bisogno di andare ai confini del mondo.

*D - Ricorda qualche episodio nel rapporto con i suoi genitori che è stato da stimolo per lo sviluppo della sua passione?*

R - I miei genitori ed io trascorrevamo le vacanze estive in Val Trebbia, in un paesino immerso in immensi castagneti. Nessun episodio in particolare quindi, solo la passione per la montagna cresciuta e radicata vivendo in ambiente per lunghi periodi. Imparando ad apprezzarne ogni sfumatura. Non finirò mai di ringraziare i miei genitori per questo.

*D - Ecco perché sa rimanere in equilibrio tra lo sfidare la natura e il sentirsi parte di essa.*

R - A dire la verità non riesco a distinguere le due cose semplicemente perché credo che siano l'una in funzione dell'altra.

Non credo esista un alpinista che si confronti con la montagna solo per il gusto di sfidarla, solo per la performance, per l'impresa.

Sfidare la natura è in realtà una sfida con se stessi. L'essere umano ha bisogno di confrontarsi con i propri limiti fisici e psicologici, fa parte di noi.

L'uomo ha bisogno di mettersi in gioco, cercando di dominare gli elementi.

Ha bisogno di conoscere gli elementi, imparare a rispettarli e a non averne paura.

Così, forti di tali esperienze, si può cogliere appieno il valore, la forza della montagna e viverla soprattutto come avventura interiore.

Sentirsi parte di essa.

L'alpinismo ormai sta rincorrendo solo i record perché c'è rimasto poco da inventare e allora l'impresa diventa la velocità.

Ma le motivazioni che portano lassù sono comunque rimaste le stesse di sempre.

Il come ognuno poi viva questa ricerca è assolutamente personale.

Reinhold Messner ha sfidato la natura andando oltre i limiti conosciuti, ma descrive così le sue imprese: "Camminare per me significa entrare nella natura. Ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai. La Natura per me non è un campo da ginnastica. Io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le alte montagne sono per me un sentimento".

Tornando tra gli "umani" mi rifaccio alla mia esperienza di trailer sulle lunghe distanze.

E le posso assicurare che se non ci fosse veramente la necessità di sentirmi parte della natura mai e poi mai penserei di correre tutti quei chilometri ininterrottamente, in solitudine senza dormire per diversi giorni sopportando vesciche, crampi e ogni tipo

di dolore muscolare, crisi fisiche e mentali, rischiare ipotermia per il troppo freddo o collassi per il caldo estremo.

Il mio “sfidare la natura” è la parte fisica necessaria a sentirmi parte di essa.

*D - Nel corso degli anni che cambiamenti ha notato nei territori percorsi?*

R - Frequento l'Appennino Piacentino fin da piccolo e posso dire di aver visto e vissuto l'involuzione e successivamente l'evoluzione delle nostre montagne. Un territorio ricco e popolato, successivamente abbandonato e che invece negli ultimi anni è tornato ad essere vivo.

Molte sono le piccole frazioni fantasma che hanno ripreso vita, boschi diventati fonte di lavoro. Diverse realtà di turismo ambientale.

Certo la montagna è un ecosistema che richiede molto equilibrio. Ogni attività che sia legata al turismo o al lavoro deve essere portata avanti con molta attenzione, altrimenti i danni rischiano di superare i vantaggi.

Ci sono realtà davvero interessanti, ma anche tanta speculazione; se penso ad esempio a quegli inutili impianti di risalita al monte Bue...

*D - Si può meditare correndo nella natura o scalando una montagna?*

R - Io mi alleno spesso da solo e anche in gara, soprattutto sulle lunghe distanze, ci si ritrova a percorrere lunghi tratti in solitaria.

In quei momenti si entra in contatto con il proprio corpo e con la propria mente. Non c'è niente altro che il proprio respiro, il cuore che batte, i muscoli che spingono e danno segnali, il cervello che si libera di ogni pensiero che non sia quello di ascoltarsi e trovare le motivazioni per continuare. Credo di aver imparato tanto su di me correndo.

Se poi questa è meditazione non lo so dire....

*D - Allora cosa le ha insegnato la montagna?*

R - Rispetto ed umiltà. Senza alcun dubbio! Rispetto per la natura, per la sua grandezza, per tutto quello che ci dà. Rispetto per le cose più grandi di noi, di fronte alle quali dobbiamo sempre essere, appunto, umili. Se sottovaluti la montagna paghi pegno. Questa regola vale su una parete scalando ma anche affrontando una salita di corsa.

Se non si ha la giusta concentrazione, se si sbaglia il ritmo, se si pensa di essere più forti dell'ambiente in cui ci si muove: quello è il momento in cui la montagna ci presenta il conto ricordandoci chi è il più forte.

Ho imparato ad andare avanti, a non pormi limiti. Ho imparato che il mio corpo, se ha le giuste motivazioni può portarmi ovunque. Ma senza mai dimenticare che io sono solo un uomo e di fronte ho una montagna!

*D - In simbiosi con la natura incontaminata si può risvegliare un senso religioso?*

R - In fondo la montagna è il posto più vicino al cielo, no?

*D - Infatti lei dice anche che sui monti cerca la sua anima.*

R - La montagna mi emoziona, mi fa star bene. I suoni della montagna più che il suo silenzio mi toccano l'anima. E poi c'è il viaggio. La fatica della salita mi libera dai cattivi pensieri, dallo stress, dalla negatività. Solitamente arrivo alla cima stanco, ma con il sorriso stampato in faccia. E la discesa poi è liberazione, è istinto. È tutto questo che mi fa avvicinare alla mia anima.

*D - Come guida di cordata, può suggerire un buon modo per tenere unito un gruppo nell'affrontare difficoltà serie?*

R - Ci sono due situazioni che possiamo trovarci ad affrontare in montagna in cordata o gruppo.

La prima è di fronte ad un percorso impegnativo dove le difficoltà ci sono, ma sono prevedibili. In questo caso l'importante è programmare prima ogni minimo particolare. Stabilire chi comanda innanzitutto e rendere ognuno responsabile delle proprie azioni. Ogni singola persona deve sentirsi parte del gruppo, sentire di far parte di una squadra, muoversi in funzione del gruppo. Ognuno deve essere sicuro di potersi fidare degli altri e che gli altri abbiano fiducia in lui. Il buon vecchio detto: "Tutti per uno ed uno per tutti" funziona sempre.

La situazione più difficile invece è di fronte ad un imprevisto, maltempo o incidente che sia.

Allora fondamentale diventa far capire al gruppo di essere padroni della situazione, cercare di tranquillizzare e muoversi con sicurezza. Trasmettere tranquillità, proteggere chi è in difficoltà e responsabilizzare chi è più sicuro.

Se si tratta di un gruppo di persone abituato a muoversi assieme anche queste situazioni possono essere prevenute, ma se si accompagnano gruppi che non si conoscono le situazioni vanno valutate sul momento e in pochi secondi.

È davvero difficile capire prima come può reagire una persona in una situazione di pericolo.

*D - Avverte la paura nelle persone che si affidano a lei in cordata? Cosa fa per tranquillizzarle?*

R - Qualche anno fa in Adamello un ragazzo che era con noi, per una banale disattenzione è precipitato in un dirupo rimbalzando tra le rocce per almeno 150 metri. Tutto il gruppo ha assistito a quell'interminabile volo. Diversi secondi. Quaranta persone immobili e senza fiato di fronte a quell'incidente. Noi accompagnatori ci siamo subito attivati per il soccorso e a me è toccato raggiungere nel più breve tempo possibile il rifugio che avevamo da poco lasciato per allertare il Soccorso Alpino.

Quando sono tornato mi sono trovato di fronte ad una situazione che aveva dell'incredibile.

Tutte le persone erano esattamente nella stessa posizione in cui le avevo lasciate.

Sembrava si fosse fermato il tempo. La paura le aveva bloccate. terminate le operazioni di recupero del ferito è stato davvero difficile scendere a valle con il gruppo. Ci siamo seduti un attimo, abbiamo detto tutti assieme una preghiera per Nicola. E poi lentamente, molto lentamente abbiamo ricominciato a camminare

cercando di star vicino ai più spaventati, tenendogli la mano nei passaggi più delicati, cercando di trasmettere tranquillità. Con i gesti e con le parole. Ma sono situazioni che vanno valutate sul momento adattandosi ad ogni reazione.

Purtroppo nessuno è in grado di creare un protocollo di intervento per le situazioni di panico! Per la cronaca il ragazzo poi si è ripreso e sta bene.

*D - Molte persone vivono la natura come “una bella cornice”, ma non sono disposte a fare fatica per conoscerla. Cosa direbbe loro in base alla sua esperienza?*

R – Direi di essere curiosi. Curiosi di scoprire e di scoprirsi. Cosa che la natura e la montagna permettono. Avvicinarsi per gradi, dalle cose più semplici e meno faticose, dalle scampagnate domenicali in collina. Una volta entrati in sintonia con la natura poi è difficile rinunciarvi.

*D - Alcuni giovani però preferiscono la discoteca... Cosa direbbe per avvicinarli alla montagna?*

R - Ormai la montagna offre davvero ogni tipo di emozione.

Risulta facile trovare qualcosa di esaltante per un adolescente in cerca di emozioni.

Arrampicata sportiva, rafting, canyoning, bikepark, percorsi avventura. La verticalità, l’adrenalina pura; l’avventura vissuta in massima sicurezza.

Se si vogliono avvicinare i giovani alla montagna credo sia necessario farlo con proposte adeguate. Incuriosirli. Poi sarà la natura stessa a convincerli.

Lo scorso anno ho seguito un progetto in collaborazione con l’Università Cattolica di Piacenza che aveva come obiettivo la resilienza.

Si trattava di una serie di incontri teorici e alcune uscite in natura finalizzate a portare a termine una gara trail (nello specifico il Trail Alta Val Nure).

Tutta l’esperienza faceva parte di un esame universitario e il portarla a termine dava 4 crediti sul punteggio finale. La partecipazione è stata altissima (105 studenti) chiaramente interessati ai crediti. Dell’esperienza in sé poco importava.

La nostra grande soddisfazione è stata in realtà per quegli studenti che invece poi hanno continuato a frequentare la montagna, perché conquistati dal trail e dall’ambiente che avevano scoperto.

*D - Libri o film da consigliare?*

R - Consiglierei libri quali: “Le mie Montagne”, “Montagne di una vita”, “In Terre Lontane”, le grandi imprese di Walter Bonatti raccontate in prima persona.

Senza alcun dubbio io comincerei da lì. La vita di Bonatti, il più grande di sempre, è davvero interessante, degna dei migliori libri di avventura. Oltre l’immaginazione.

E’ uscita lo scorso anno con la Gazzetta dello Sport una collana in dvd dei migliori film di montagna intitolata “Il Grande Alpinismo”: racconti e immagini davvero grandiose anche se molto di settore. Magari alla lunga per chi non è appassionato potrebbero risultare poco coinvolgenti.

Film invece come “Grido di Pietra”, “Alive – Sopravvissuti”, “Corvo Rosso non avrai il mio scalpo”, “Assassinio sull’Eiger”, “Il Vento fa il suo giro”, “Into the

Wild” sono belle storie ambientate in montagna che arrivano a tutti. Ma se proprio dovessi consigliare come investire le classiche due ore di tempo libero direi... infilatevi un paio di scarpette e salite in cima alla collina più vicina a casa!

*D - Una delle cose più intelligenti che le ha suggerito la natura?*

R - La conoscenza del mondo e l'interagire con esso. Credo sia la cosa più importante che un uomo possa apprendere e quello che ti insegna il contatto con la natura non lo possiamo imparare in nessun altro modo.

*D - Concludo proponendole un commento a quanto segue.*

*"La tranquilla saggezza della natura, non cerca di ingannare la gente, come invece fa il paesaggio cittadino con i suoi tabelloni per le affissioni e le pubblicità in ogni angolo.*

*Non ci fa sentire come se dovessimo conformare la nostra immagine a qualcosa. Semplicemente è lì e accetta ognuno di noi."*

*(Da "L'ultimo bambino nei boschi" R. Louv, Rizzoli 2006)*

R - Condivido il pensiero. Non mi sento a disagio nella cosiddetta “società civile”, ma certo è davvero sempre più difficile non farsi fagocitare dalle migliaia di input che per motivi svariati fanno parte del quotidiano.

La montagna è onesta con gli uomini. Spietatamente onesta, amorevolmente onesta. Ci rispetta se la rispettiamo. Ci punisce se cerchiamo di sopraffarla. È un rapporto paritario.