

A TU PER TU CON LA CAMPIONESSA ITALIANA DI ARRAMPICATA SPORTIVA

Stella Marchisio ha 21 anni ed è campionessa italiana 1997 di arrampicata sportiva. Stella, figlia di Lodovico, appassionato e vulcanico alpinista, da sempre ha respirato aria di montagna. Parliamo con lei per capire cosa vuol dire essere oggi campioni di arrampicata sportiva e per capire i rapporti fra gare, arrampicata, alpinismo.

Ne è scaturita subito un'istantanea, sincera e genuina.

Stella, quando hai iniziato ad arrampicare?

Ho cominciato all'incirca all'età di sei anni, accompagnando mio padre in montagna.

E come mai hai iniziato a pensare alle gare?

Ho cominciato per gioco partecipando ad una gara societaria, dopodiché, essendomi divertita parecchio, decisi di provare a partecipare alle competizioni giovanili aggiudicandomi per due anni di seguito il titolo italiano juniores. Adesso tutto ciò è diventato molto più importante che un semplice gioco... Ma comunque quest'attività mi fa sentire completa poiché richiede tutta la mia attenzione fisica e mentale.

Quanto ha pesato l'influenza familiare su questa attività?

Se ho intrapreso quest'attività è grazie alla passione che i miei genitori hanno sempre dimostrato verso la montagna. Credo che sia impossibile non ereditare tale passione se la vedi vissuta dai tuoi con tale entusiasmo come la vedo vivere io!

Una campionessa di arrampicata quante ore si allena al giorno?

Mi alleno circa cinque ore al giorno, sei giorni su sette, seguendo uno schema specifico di allenamento a seconda dei periodi. Ma al di là degli aspetti più propriamente tecnologici dell'allenamento devo

dire che, come per tutti gli sport, devi dare tutta te stessa e soprattutto devi credere fino in fondo in quello che stai facendo. Questo ti aiuterà a vivere le sconfitte senza sentirti perdente e a cercare nelle vittorie gli errori che comunque potresti avere commesso.

In falesia o sulla trave, esiste l'avventura?

Penso che sulla trave e anche sul pannello non si possa parlare di vera avventura essendo un mondo artificiale fatto di resina, così anche i sentimenti sono un po' meno veri. Ma il muro è importante perché fa parte del gioco e senza il muro non sarei mai arrivata dove sono adesso... insomma il muro è ormai diventato, come la roccia, parte di me. Secondo me, è bene che esistano entrambi: il muro ti prepara fisicamente e la roccia ti completa anche mentalmente.

Sicuramente l'arrampicata in montagna è molto più stimolante, ma un vero atleta si vede anche da quanto è capace di sacrificarsi sul muro mantenendo sempre alto lo stimolo che, ti assicuro, non è sempre facile soprattutto quanto il periodo preparatorio comprende anche l'allenamento con i pesi o sulla trave.

Sei subentrata a Luisa Jovane, che proveniva dall'alpinismo... hai mai pensato tu all'alpinismo?

Anch'io ho cominciato come Luisa Jovane, magari senza aver compiuto le sue imprese, ma mi sento, anch'io nel mio piccolo, un'ex-alpinista; e, chi lo sa, magari un giorno potrò tornare da dove sono arrivata con le basi che adesso mi sto costruendo grazie all'arrampicata sportiva.

Mi sono già cimentata su vie anche in quota e anche lunghe e mi rendo conto che con l'impegno, la costanza e la passione si possono trasferire le possibilità aperte dall'arrampicata sportiva su qualunque montagna. Ma attualmente le gare non concedono né a me, né agli altri, spazio per divagazioni di alcun genere...

