

Damiano Lenzi, lo sci alpinismo e la fatica: “Non la amo, ma mi rende felice”

di Dario Falcini, pubblicato il giorno 6 febbraio 2015 su “www.ilfattoquotidiano.it”



Nato 27 anni fa a Ceppo Morelli, sotto la parete più imponente delle Alpi, è diventato campione del mondo e figura di riferimento per il movimento italiano. Il suo appello per la sicurezza: "Per quanto adorate questo sport dovete avere il coraggio di togliere le pelli e girare gli sci a valle"

“Sono cresciuto sotto la parete più imponente delle **Alpi**, la Est del Rosa: ho avuto tutti gli incentivi per imparare a **sciare**”. Da lì a diventare il più forte del pianeta nella propria **disciplina** passa qualche milione di dettagli. **Damiano Lenzi** li ha messi al loro posto uno dopo l'altro con straordinaria lucidità e sacrificio, fino alla vittoria della **Coppa del Mondo** di sci alpinismo. Damiano è nato 27 anni fa a **Ceppo Morelli**, piccolo comune della **Valle Anzasca**. Mentre era nella culla il padre, ex agonista e maestro di fondo, già laminava gli sci. Anche il ragazzo pareva destinato agli **anelli**, ma il richiamo delle **vette** fu irresistibile.

È **professionista** dal 2009, quando vinse il concorso per il centro sportivo dell'esercito. Da quel giorno non si è mai fermato: le prime medaglie nel 2010 e la cordata vincente nel **Mezzalama** due anni fa, preludio di un 2014 irripetibile. Lo scorso anno Lenzi si è imposto nelle più importanti classiche, dal **Patrouille des Glaciers** al **Tour du Rutor**, e ha chiuso la stagione con il trionfo nella classifica generale. Negli sport di **endurance**, a condizioni normali, si può rimanere ai massimi livelli fino ai 35 anni e Lenzi ha ancora grandi obiettivi da scalare.

L'impegno più immediato è la **difesa del titolo** da una concorrenza feroce. A metà gennaio si è dovuto accontentare di un quinto posto ad **Andorra**: da quelle parti è di casa l'amico e rivale **Kilian Jornet Burgada**, uno che in mezza giornata sale e scende i 7mila metri dell'**Aconcagua argentina**. “Il livello è alto, basta un piccolo errore per compromettere la performance. Quest'anno la sfortuna pare dalla mia, ma è ancora lunga e ho fiducia” dice di ritorno dai **Pirenei**. Lo sci alpinismo, in Italia

come altrove, conquista ogni inverno nuovi **adepti**. Ogni fine settimana montagne più o meno accessibili assistono alle processioni di **centinaia** di appassionati che, dopo aver sudato anche la giacca a vento, si godono il fuori pista.

“La montagna ci accomuna, il **cronometro** ci separa – spiega Lenzi – L’alpinista della domenica ha il tempo di godersi il **panorama**, l’atleta ha molta più fretta. Di norma una gara prevede tre salite e altrettante discese, con un paio di tratti a piedi. Lungo il percorso, attrezzato nei giorni precedenti, ci sono **creste** e canali. Spesso le condizioni arrivano al limite, con temperature che raggiungono i -25”. Per alzare le braccia al **traguardo** bisogna salire veloce e sciare bene, senza sottovalutare i cambi di assetto. Funziona come il **pit stop**: prima si rimuovono le pelli di foca applicate sotto gli sci e prima si può affrontare il pendio. “Il parallelo con la **Formula Uno** non è fuori luogo, basti pensare a quanti Gran Premi sono persi per colpa di un cambio gestito male. Ogni gara ha una storia a sé: talvolta il **percorso** è massacrante e contano i tempi, in altri casi c’è una discesa molto tecnica che fa selezione. Bisogna essere completi e **avere condizione**, perché quando le gambe non reggono più è la fine”.

Crolli sono frequenti al **Pierra Menta**, il Tour de France dello sci alpinismo. “La competizione più dura, la soddisfazione più grande” dice Lenzi, che ha vinto l’ultima edizione. Difficile dare torto a uno che ha fatto su e giù attorno al **Monte Bianco** per quattro giorni, collezionando 100 chilometri di percorrenza e oltre 10 di dislivello. Simili risultati si ottengono grazie a 900 ore di **allenamento** all’anno, tre al giorno con seduta singola o doppia. “Quando la neve si scioglie non sono affatto triste perché amo il caldo – spiega Damiano Lenzi – In estate mi piace **pedalare**, faccio 10mila chilometri con la bici da strada e 2 o 3mila con la **mountain bike**. In autunno mi dedico a corse in montagna o **skiroll**. Ho un rapporto di amore e odio con la **fatica**: di per sé non la apprezzo, ma quel che ne deriva mi rende felice. Al contrario provo sconforto quando sento di avere dato tanto, ma nell’equazione qualcosa non torna”.

Ultimo capitolo: la **paura**. “Il pericolo è dappertutto, in montagna più che altrove, e io sono abbastanza fifone. Le gare sono sicure, ma quando mi alleno affronto l’**ambiente** come tutti quanti. Voglio fare un appello perché ogni domenica c’è una **disgrazia**: per quanto amiate questo sport dovete avere il coraggio di togliere le pelli e girare gli sci a valle. Quando vedete qualcosa che non va cambiate strada oppure tornate a casa. La **montagna** non scappa – conclude – se non è destino questa settimana, la prossima sarà quella buona”.