**Piccole note alla riscossa**

di lorenzo merlo ekarrrt – 010424

*I commenti relativi a* [*Piccole note scialpinistiche*](https://gognablog.sherpa-gate.com/piccole-note-scialpinistiche/) *pubblicate su Gognablog, il 21 marzo scorso, mi hanno segnalato aspetti di cui non avevo parlato e offerto spunti per ulteriori considerazioni, qui presentate.*

**Postfazione alla *Premessa fuori titolo***

Piccole note scialpinistiche si avviava con: “Lo scialpinismo non è uno sport”. Quale errore! Non perché rinneghi ora quell’affermazione così netta, ma in quanto ho dato per scontato la conseguenza sconveniente, che la formula voleva evidenziare, quando lo si concepisce alla pari di qualunque altro sport. Ovvero, considerare lo scialpinismo comune, quello che tutti pratichiamo liberamente, uno sport, induce comportamenti, valutazioni e scelte di tipo tecnico-sportivo-prestazionale-quantitativo, non relazionale all’ambiente, il momento e il prossimo. Un po’ come dire che quello della tua squadra ha sbagliato il gol. Giusto! Se guardi il tuo interesse e l’ipotetico vantaggio sportivo. Sbagliato! Se consideri che ha comunque fatto del suo meglio nel contesto in cui si trovava, col talento e la stanchezza che aveva, la spinta del terzino che ha subito.

Oppure, come mettersi a giudicare un incidente accaduto a qualche scialpinista, citando tutto il citabile per dimostrare il suo errore, senza avvedersi che noi, semplicemente, non eravamo là, che non sappiamo l’impegno che ha messo per prevenire e gestire l’inconveniente (1).

Quando l’attenzione è posata sugli aspetti sportivi ha in sé un potenziale di inconveniente maggiore di quanto non accada concependolo come attività culturale. Anche solo quantitativamente i due atteggiamenti hanno a che fare con numeri ben diversi e impari: qualcuno e *certi*, per il primo, molti e incerti, per il secondo.

Nello sport la prestazione, il punteggio, la tecnica, l’allenamento, la polvere, i curvoni, i *grassi*, il dislivello all’ora, sono buona parte degli argomenti che assorbono l’attenzione. L’ora, la stagione, lo zero termico, l’andamento stagionale, la brina di superficie, quella di profondità, il versante, l’orientamento dei pendii, il vento in forza e direzione, le cornici, i sastrugi, gli accumuli, gli altri gruppi di sciatori, l’assestamento, la trasformazione, il consolidamento, la rinuncia, l’osservazione permanente, la misura, il meteo e uno zaino culturalmente composto, lo sono per gli alpinisti che concepiscono la montagna come soggetto a cui relazionarsi, più che come un oggetto da sfruttare. E non ho dimenticato il bollettino, la pala, la sonda, l’arva e l’esperienza pregressa. Li ho lasciati fuori perché secondari rispetto al potere di riduzione del rischio dei primi e della loro vivente coniugazione.

Se nello sport il terreno è tecnicamente considerato, cioè valutato se troppo o poco ripido, nella concezione culturale il terreno parla. E lui che dice la sola verità cui attenersi. Se sul sentiero inciampi nella radice e batti l’incisivo, dai la colpa alla radice?

Se nello sport c’è un modello per quanto inconsapevole davanti a noi, nell’attività culturale ci siamo noi, la nostra misura e sensazione. Uno prevede il rischio d’irruenza. Per imitazione e autostima si travalica l’ascolto e il rispetto di noi stessi, che sono invece endemici in una concezione dello scialpinismo culturale, così come lo è la falciatura di un pascolo dettata dalla stagione e dal momento, non dal desiderio, dalla voglia, il piacere.

In tutto ciò stava il senso di quella didascalia in *Piccole note scialpinistiche*, che diceva *lo stambecco non fa sport*.

**Nota *ipertinente* (senza emme*)***

Dedicata a chiunque volesse ritornare a sé, fin dove se la sente.

A chi è disponibile a riconoscere che siamo spesso dominati da un io competitivo. Esso è per sua natura separativo, difensivo, incapace di offrire riconoscimento, geniale nell’escogitare come ottenerlo. La rinuncia è per lui motivo di frustrazione e caduta di autostima.

Un contesto-gabbia in cui la sicurezza, o meglio, la miglior riduzione d’inconveniente si genera da noi stessi, dal nostro modo di concepire, ascoltare e praticare, non più dal negozio di gps, di goretex, di scarponi e bastoni, zaini a palloncino e tutto il resto. Tutta tecno-sicurezza a volte, impiegata inopportunamente e, sempre, posta in cima alla fuorviante classifica di ciò che conta. Un picco dal quale si perde di vista l’uomo, le sue dinamiche, la sua natura energetica e sottile, così predisposta a *sentire* l’ambiente, ma anche così obnubilata dal mito della tecnologia, dai dati del sapere cognitivo, che neppure avverte più quel suo talento ancestrale. Abbiamo il potere di essere rabdomanti, ma i sussidiari ci hanno detto che non è vero e noi ci abbiamo creduto.

**Nota**

1. In merito agli errori e ai gol sbagliati, si può ascoltare [questo servizio della televisione Svizzera](https://www.youtube.com/watch?v=Ft0R6yDoZhI) relativo alla vicenda della Tête Blanche. Il video è qui postato in quanto a mio parere si sviluppa, tanto da parte della giornalista che l’ha confezionato, del conduttore in studio e della guida alpina ospite, su una comunicazione piuttosto buona, raramente adottata da parte di stampa e esperti in pari occasioni.

**Tacco 12, bilgheri e otarie, tutto un pastone**

*Appunti e spunti per merito dei commenti a* Piccole note scialpinistiche*.*

Davide, commento 7. Relativamente all’articolo, tra l’altro dice: “Prima parte: opinioni e giudizi penosi”. E pensare che avevo fatto del mio meglio. Per una revisione storico-cognitiva sarebbe opportuno conoscere il perché di tanta pena.

Guido Rey. È citato non perché nella sua nota formula – “*Io credetti, e credo, la lotta coll’Alpe utile come il lavoro, nobile come un’arte, bella come una fede” – tutti* si riconoscessero, ma in quanto comune riferimento di un’epoca in cui l’aspetto semimilitaresco, l’evocazione semispiritualistica, l’appello candidamente etico, e lo stile letterariamente sfruttato si sono lungamente protratti, entrando così nella costituzione di buona parte degli alpinisti. Poi, seppur via via dissolvendosi nelle epoche successive, segnando l’andare in montagna delle relative generazioni, fino agli anni 80.

Marcello Cominetti, al commento 43, a suo modo, e a mio parere, ne fa cenno quando scrive: “sacro fuoco di una volta”.

In merito ad Achille e al *suo* tendine. Questo, con lo sviluppo dall’infanzia alla maturità, aumenta la dimensione e la tenuta crescente, contemporaneamente sviluppata dai muscoli. Nell’attività successive, non si ingrossa proporzionalmente alla crescita della forza sviluppabile, ovvero al diametro del muscolo stesso. Semmai, con il crescere della forza muscolare, il corpo del tendine e le sue inserzioni integrano la capacità di supportare la forza crescente. Senza subire sostanziali variazioni di dimensione.

Osservando gli avambracci dei grandi arrampicatori, e confrontandoli con i nostri, riscontriamo infatti una considerevole loro maggiore circonferenza, in corrispondenza dei corpi muscolari, mentre troveremo la zona tendinea molto simile alla nostra, mezzetacche.

Enri, commento 14. Se non fraintendo: la flessione dorsale del piede, forse da lui chiamata pronazione – che è un’altra cosa –, o chiusura dell’angolo nei confronti della gamba, non è necessariamente limitata dal tendine. Più spesso è il muscolo, allenato a contrarsi, che impedisce la massima flessione dorsale disponibile, cioè quella che raggiunge gli impedimenti meccanici del sistema ossa/cartilagini/legamenti della caviglia.

Paolo, commento 17. La massima resa di forza del muscolo ha così tante variabili, che dopo l’esame di biomeccanica ancora non basta ad avere le idee giuste per ogni situazione reale. Tanto per dirne una: intendevi con, o senza, caricamento elastico? Con lavoro isometrico o pliometrico? In laboratorio, a muscolo isolato, la forza massima sviluppata avviene a partire dalla cosiddetta L0 del muscolo o *a riposo*.

Fisio, commento 20. In occasione di tendinopatie o sentori relativi, muovendosi secondo sentire (vedi il significato anche in Cominetti commento 48) si interrompe l’attività e/o si capisce come meglio comportarsi per evitarle, (come anche da Expo, commento 24, e, ancora a suo modo da Cominetti, commento 33) non solo nell’attività ma anche in come conduciamo la vita, dalla dieta più o meno velenosa ai sentimenti più o meno tossici, alle consapevolezze più o meno all’altezza di tenerci in armonia.

Marcello Cominetti, commento 33. Importante il richiamo allo scivolare verso le comodità senza la consapevolezza di cosa comporti la vita facile. Per info citofonare il lato B de la *societe sécuritaire*.

Paolo Corti, commenti 36 e 60. Giusto inserire nel discorso il tallone libero, che ho malamente dimenticato di menzionare, almeno per dire che l’argomento dell’articolo era imperniato sul *tallone bloccato*. Pardon.

Fisio, commento 45. Se non intendo male, sembra che il tacco12 sia necessario a chi macina isolivelle. Stile di vita a parte, limitando tutto l’universo alla sola fisiologia (come se fosse possibile), siamo tutti diversi, quindi ci sarà il meno dotato e il più dotato, come per gli 8000, il 9a e l’apnea a meno 214. Alzatacco *mai* e *sempre* sono verità. Serve la prospettiva opportuna per poterle traguardare come tali.

Paolo Corti, commento 51. “Piegar caviglie”: da non prendere in senso stretto. Esse hanno un limite personale sebbene in una certa misura allenabile. Lo scarpone da 1859 grammi potrebbe non essere la causa dell’impedimento, ma la sua forma o il gancio chiuso inopportunamente. Hai “molta esperienza”, quindi avrai già verificato questi aspetti. È che non capisco come il peso possa incidere sulla mobilità della caviglia, anche nel caso avessi citato il peso solo per alludere ad un’epoca lontana, in cui gli scarponi erano molto più scarponi di oggi.

Fisio, commento 53. Temo un miscuglio di soggetti. *Come ti è più naturale* forse intende *secondo l’anatomia*. Chiunque, anche chi odia gli alzatacco può trovare il proprio modo più naturale.

Achille, commento 61. Perdita dell’anima. Per me buona sintesi. Merxi.