

La storia Scalzo in vetta, la sfida di Lombardo

Claudio Lombardo sulla Cima Grande di Lavaredo, conquistata correndo e arrampicando completamente scalzo, indossando solo i pantaloncini e con lo zaino in spalla



MATTEO IGINI

BOLZANO. La traversata integrale dell'Etna? Fatta. La Cima Grande di Lavaredo? Conquistata. Ma è come ci è riuscito che lascia davvero a bocca aperta. Si perché stiamo parlando di Claudio Lombardo e delle sue imprese compiute camminando, correndo e arrampicando completamente scalzo, indossando solo i pantaloncini e con lo zaino in spalla. Lombardo, originario di Reggio Calabria, ma ormai da tanti anni a Bolzano, è l'ideatore del Barefoot Alpine Running. Ex ricercatore, laureato in Psicologia, Scienze Motorie e Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione presso l'Università UniCamillus, è arrivato in Alto Adige nel 2006, per motivi di lavoro. E qui ha messo le sue radici.

“

I grandi obiettivi si raggiungono avendo basi solide e competenze; ho un approccio scientifico, legato alla fisiologia del corpo

”

Lo ha fatto proprio nella natura, con cui ha creato un legame particolare. Quella natura che affronta sempre con il massimo rispetto, rigorosamente a piedi nudi, fra diverse avversità, dal tipo di terreno al grande freddo. Non è uno show, non vuole esserlo. Qui nulla è improvvisato. Dietro, infatti, ci sono ore e ore, giorni e giorni di preparazione, lavoro e studio.

Da dove nasce l'idea?

Il Barefoot Alpine Running nasce da un approccio scientifico e da principi legati alla fisiologia del corpo umano, perché la camminata scalza, la gestione della fatica, l'esposizione al freddo e il contatto con l'ambiente naturale sono stimoli che possono attivare il sistema nervoso e favorire una maggiore consapevolezza corporea, con possibili benefici per il benessere fisico e mentale.

La sua è un'attività ad alta richiesta adattativa, che racchiude tante discipline. Quali sono?

Ci sono discipline in cui si pratica, ad esempio, solo la camminata scalza o l'esposizione al freddo. A queste due attività, il Barefoot Alpine Running ne accomuna anche altre, come il trail running e l'arrampicata. Il punto focale è quello di stare in natura, adattarsi e raggiungere una vetta, partendo da valle, con il corpo in condizioni minimaliste, quindi solo con i pantaloncini e lo zaino. Per riuscirci, devi creare delle metodiche di adattamento, da praticare quotidianamente, come il contatto controllato con il freddo, la camminata scalza su differenti terreni, l'allenamento sia ad alta che a bassa intensità e l'arrampicata. Bisogna chiaramente investire del tempo.

Lei è l'unico a praticare questa disciplina?

Non posso dire con certezza di essere l'unico al mondo, perché è impossibile conoscere tutte le esperienze simili. Quello che posso dire è che, per quanto visto fino ad oggi, non ho trovato altri atleti che abbiano unito in modo sistematico tutti questi elementi: piedi scalzi, adattamento al freddo, trail, arrampicata, alta montagna, abbigliamento minimalista e gestione degli stimoli fisici e ambientali. È proprio questa integrazione che caratterizza il Barefoot Alpine Running: un percorso per riscoprire capacità naturali spesso dimenticate, migliorare il benessere psicofisico e riconnettersi con una parte più autentica e profonda di noi stessi tramite la connessione con la natura.

Non è sicuramente una disciplina per tutti.

Proprio per questo con la dottoressa Sarah Giomi abbiamo formulato il Barefoot Alpine Method, un'attività più soft, questa sì, per tutti. Permette di aumentare il proprio livello di energia e di benessere mentale attraverso un'esposizione al freddo tranquilla, con una camminata scalza su terreni sopportabili e supportabili. Ti aiuta a capire quando attivare il corpo e quando disattivarlo, e di cosa ha bisogno a livello ancestrale, ovvero recuperare alcuni stimoli naturali a cui il nostro corpo è abituato da sempre. Più ci si allontana dai meccanismi primordiali, più ci si ammala.

Perché praticare il Barefoot Alpine Running?

Non c'è un perché. Per fare certe attività bisogna avere una predisposizione e queste attività devono dare benessere. Avvicinandosi a quello che l'uomo ha sempre praticato, si prova una soddi-

sfazione così estrema che ti spinge a reiterare questo comportamento. Il perché non è esplicito, ma è un perché legato al fatto che sono attività che l'uomo ha sempre fatto. L'addestramento al freddo la mattina, ad esempio, è micidiale. Una volta fatto, però, hai superato l'ostacolo, che è quello di gestire il corpo in una situazione ostile. È questo ti porta ad affrontare con più calma tutta la giornata.

Insomma, i pro sembrano tanti. E i contro invece?

Il contro c'è solo ed esclusivamente quando non si segue il principio della gradualità, quando si vuole andare oltre le proprie competenze. Le competenze si maturano. Servono almeno sei ore al giorno tra condizionamenti al freddo e allenamenti. Prima di tutto ci vuole il tempo, poi la ripetizione e solo successivamente si può pensare di mettersi in testa altri obiettivi. Altrimenti c'è sempre la versione soft. Anche la mattina, una doccia fredda e una camminata scalza di dieci minuti producono un effetto benefico per il corpo.

L'impresa più recente, a metà settembre, è stata sulla Cima Grande di Lavaredo.

È andata benissimo. Ho spinto il Barefoot Alpine Running su piano verticale e la difficoltà principale è stata l'arrampicata, mentre la traversata integrale dell'Etna, dal versante nord a quello sud, è stata su un piano orizzontale, più simile a un'escursione. Però il vulcano è stato un campo fantastico - il freddo lo senti, eccome. Ed è veramente debilitante.

Quali sono stati gli ostacoli sull'Etna? Le fumarole in vetta che non fanno respirare, poi il freddo intenso, con il vento che soffia veramente forte, e la pietra vulcanica, una delle più taglienti al mondo. C'è stato un condizionamento dei piedi non indifferente.

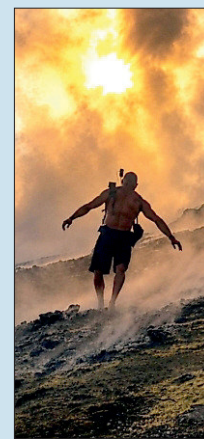
Appunto, come si prepara il piede?

Durante la preparazione, ad esempio, ogni giorno mi metto in testa di fare 10 km scalzo su un terreno impegnativo. Il problema è dato dal dolore e dal freddo accumulati nel tempo. A Lavaredo non c'erano temperature estreme, c'era qualche grado, però - dopo un'intera giornata in queste condizioni - il freddo lo senti, eccome. Ed è veramente debilitante.

C'è stato un momento in cui ha pensato di fermarsi?

È difficile, perché quando entri nell'ottica di questi circuiti molto ancestrali, e ti prefiggi un obiettivo, il sistema nervoso è proiettato a raggiungerlo a tutti i costi. Devo essere molto sincero, no, non c'è stato.

Ex ricercatore, laureato in Psicologia, Scienze Motorie e Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione presso l'Università UniCamillus, è arrivato in Alto Adige nel 2006, per motivi di lavoro. E qui ha messo le sue radici. E proprio sfidando la natura delle nostre montagne, Claudio Lombardo ha creato un rapporto speciale con queste cime, allargando piano i suoi orizzonti. Lombardo, originario di Reggio Calabria, ma ormai da tanti anni a Bolzano, è l'ideatore del Barefoot Alpine Running: una specialità che si affronta a piedi nudi con l'obiettivo di conquistare le vette; tra le sue imprese più importanti e suggestive c'è sicuramente la traversata integrale dell'Etna (Foto Filip Babicz)



E la difficoltà più grande che abbia mai incontrato?

Il freddo sull'Etna. La temperatura percepita in pantaloncini andava dai -10 ai -15 gradi, ma ho portato a termine l'impresa grazie alla volontà. Hai fatto tanto di quel lavoro quotidiano che dici sì, rischio, ma sempre relativamente, perché sei sicuro del tuo corpo. Poi è fondamentale lavorare sulla composizione corporea. Molti mi dicono che sono troppo pesante per arrampicare, ma la massa muscolare è un salvagente per me, perché incamera idratazione e carboidrati, quindi energia, ed è difficile che mi stanchi durante queste imprese.

Cosa si prova quando si raggiunge la meta?

Un'esplosione di felicità. È molto difficile descrivere quello che si sente. Ammiri l'immensità e ti senti piccolo, poi percepisci proprio la sensazione di connessione alla natura, che ti porta a cambiare anche i tuoi comportamenti. Tante cose che magari prima pensavi fossero essenziali perdono totalmente di valore, diventano superflue. Ho sperimentato questo senso di unione mentre salivo in solitudine. Poi, una volta in cima, ti godi lo spettacolo. Il nostro inconscio si svuota di tutta quella spazzatura che si accumula in società.

Le imprese che ha fatto erano in solitudine?

Le imprese no, non vanno fatte in solitudine perché, ad esempio, quando affronti un tratto da arrampicare ti serve per forza un compagno. Nel Barefoot Alpine Running c'è un principio basilare: devi sempre guardare giù e ogni passo deve essere ragionato. Sull'Etna, avevo bisogno di una persona che mi dicesse il percorso da fare, perché questa è un'attività di estrema concentrazione. Non devi soltanto guardare dove metti i piedi, ma devi anche pensare alla gestione della temperatura. Sull'Etna, con me c'era Filip Babicz, un grande alpinista. È stato la mia bussola. A Lavaredo, invece, ero con Giovanni Anzelmo, un ragazzo che arrampica, davvero bravo.

Conta più la testa o il corpo?

Molti mi dicono che è una questione di testa. Ma la mente funziona bene se c'è anche il corpo. Se ti senti sicuro a livello corporeo, perché ti sei strallato e hai lavorato con metodo, a livello mentale vai. Certo, la motivazione arriva da tante cose, come dall'alimentazione, dal buon riposo, dal non stressarsi per le sciocchezze: il Barefoot Alpine Running insegna tutto questo.

La prossima impresa quale sarà?

A metà ottobre affronterò l'Aragats, vulcano armeno di oltre 4mila metri.

Lei cammina scalzo. Qualche volta balzano agli onori della cronaca immagini e video di escursionisti in montagna con calzature inadeguate. Sneakers, ciabatte... Cosa ne pensa?

La discriminante è sempre la preparazione, poi molti non sanno che a piede nudo hai una maggiore percezione del pericolo e molto più grip. Magari anche loro, nella loro testa, si prefiggono un punto d'arrivo e ci vogliono arrivare a tutti i costi, ma lo raggiungi solo se hai la base e le competenze, che si acquisiscono unicamente con la preparazione.

La montagna per lei è?

Più che la montagna, direi la natura. La natura è quella parte di me che ho riscoperto. È come riscoprire qualcosa, è innamorarsi di quello che l'uomo ha sempre fatto. È una memoria molto antica, non è una memoria circostanziale.

L'opinione pubblica cosa pensa di questa disciplina?

La risposta che ho avuto è molto positiva, c'è tanta curiosità. Ci sono persone che mi stanno supportando e aiutando, che credono nel mio progetto. In montagna, ad esempio, non ho mai ricevuto critiche, solo complimenti, mentre sui social la situazione è un po' diversa.

Quello che fa magari qualcuno può anche ritenerlo un po' folle. Però ci vuole anche un pizzico di follia per compiere certe imprese.

Sì, ma parliamo di quella follia che ti toglie dalla routine e di cui l'uomo ha sempre avuto bisogno per evadere dalla comfort zone. La routine trasmette stress. La vera follia è avere uno stile di vita sbagliato.