Storie di montagna

Non solo sci, in vetta a passo lento tra ciaspole, fondo e camminate

Le Dolomiti si scoprono «slow»

di **Silvia Fabbi**

«In montagna bisogna regredire, non c'è spazio per la fretta. Bisogna tornare alla stasi e poi muoversi. In montagna non c'è nulla da conquistare, c'è solo da lasciarsi conquistare».

Reinhold Messner può piacere o meno. Ma innegabile resta il suo talento di fotografare con le parole il senso profondo della montagna. C'è qualcosa di universale nel suo modo di raccontarla, un'eco capace di risuonare in ciascuno di noi. Come una montagna inaffrontabile, anche il Covid ha obbligato tutti a rallentare.

Neve e sole Uno scorcio dell'Alpe sopra Verano con vista sulla Val d'Adige *(La foto grande è di Silvia Fabbi)*

E anche riscoprire la montagna con kalipè, l'espressione himalayana che augura al prossimo di «camminare sempre a passo corto e lento», è stato necessario per ovviare alla chiusura degli impianti sciistici.

La lentezza è il nuovo passo per vivere la montagna. Tra distese innevate scintillanti di sole solcate unicamente da scialpinisti esperti, ma per suggestive passeggiate o ciaspolate o per lo sci da fondo.

Una tendenza che, da imposizione malsofferta, sta invece diventando un nuovo modo di vivere l'alta quota.

«Storie di montagna» nasce per raccontare questo: persone, luoghi, tendenze che lassù dove l'aria si fa sottile riescono a trasformare la nostra esperienza, svelandoci il potere trasformativo di una montagna «sobria, rispettosa e giusta».

Tre parole che sono state scelte poche settimane fa dal movimento Montagna Slow – nato con l'appoggio fra gli altri di Cai e Legambiente - come proprio manifesto programmatico pubblicato su www.slowmedicine.it/montagna-slow.

«Sentivamo da tempo il bisogno di un approccio più sano, di mettere in discussione il modello ispirato alla velocità e alla performance», spiega Sandra Vernero, medico anestesista rianimatore valdostano in pensione e vide presidente di Slow Medicine che, insieme al maestro di sci Maurizio Bal – autore di un pionieristico saggio sullo Slow Ski – e all'insegnante Anna Galliano, ha dato origine alla svolta.

Nato come spinoff della rete nazionale Slow Medicine - che dal 2011 promuove l'appropriatezza nelle cure e la riscoperta del rapporto umano fra medico e paziente - il movimento Montagna slow condivide con il più famoso movimento «Slow Food» di Carlo Petrini l'approccio.

«Insieme alla Val d'Aosta dove il movimento ha mosso i primi passi, l'Alto Adige e il Trentino sono fra i luoghi più adatti per riscoprire una montagna più sobria, rispettosa e giusta», spiega Paola Zimmermann, referente regionale di Montagna slow.

Passeggiate consapevoli nei boschi, respirare a pieni polmoni l'aria d'alta quota, riprendere il contatto con la natura e i suoi ritmi anche grazie a guide come insegnanti di yoga, tai chi e meditazione: sono alcune delle iniziative che Montagna slow ha messo in cantiere e che si apprestano ora a muovere i primi passi.

Fra le proposte, la realizzazione di zone dedicate alla salita con pelli di foca o ciaspole, percorsi pianeggianti sulla neve affrontabili a qualsiasi età e in qualsiasi condizione fisica, «piste dello spirito» con luoghi dedicati a simboli di riflessione spirituale, «piste della conoscenza» dove spiegare i fondamentali dell'orienteering e dell'uso della natura, «piste dell'arte» con opere di artisti regionali sul modello di Artesella.

«Siamo aperti ai contributi da parte di tutti», è l'invito di Vernero e Zimmermann.

© RIPRODUZIONE RISERVATA