

In attesa di scalare i suoi primi ottomila metri, ogni estate l'ex campionessa di fondo dedica una vera e propria **dichiarazione d'amore alla montagna**

Natascia Leonardi

CAROLINA CENNI

La montagna funziona come uno specchio. Anzi, è uno specchio. Riflette i propri limiti. Arrivare fino al tetto massimo del proprio sforzo è come specchiarsi sulla roccia. Guardarsi dentro in profondità, capirsi. "A quota 1.000 metri sei una persona totalmente differente da quella che sei a 7.500 metri - spiega Natascia Leonardi Cortesi, ex sciatrice fondista -. È un processo che, metro dopo metro, permette di acquisire una maggiore consapevolezza, di maturare. È come se salendo sempre più in alto si riuscisse a capire qualcosa in più di noi stessi, qualcosa che prima di arrivare a quella quota ignoravamo".

Quella dell'ex fondista è una vera e propria dichiarazione d'amore per la sua montagna, quella senza la quale d'estate non può proprio stare, che la chiama e l'invita, in questo periodo dell'anno, a ritirarsi nel suo rustico sul Gottardo. "Per me l'estate significa montagna - dice Natascia -. In quei mesi estivi non riesco mai a stare a casa in città, ma non sopporto neppure l'idea di andare al mare, perché non fa decisamente per me. Non mi piace proprio".

Natascia Leonardi, classe 1971, ha alle spalle una lunga carriera da sportiva rossocrociata. Il suo palmares comprende dodici titoli svizzeri, sette mondiali e quattro presenze olimpiche a Albertville, Lillehammer, Nagano e Salt Lake City. Questi ultimi giochi olimpici invernali le hanno consegnato una bella medaglia di bronzo nella staffetta quattro per cinque chilometri nel 2002. Cresciuta ad Airolo, le cime sono sempre state la sua grande passione e fin da bambina le hanno insegnato a conoscerle e ad amarle. "Non saprei spiegare a parole il mio grande amore per la montagna, per gli ampi panorami, per l'aria pura e allo stesso tempo pungente che entra nei polmoni, per il sasso duro del Gottardo - osserva Natascia -. È un sentimento che si sente nel cuore. Da lì sgorga e si riversa come un torrente in piena sino alla mente".

L'estate per gli sportivi è pe-

riodo di allenamenti particolari, mirati, di preparazione fisica per le competizioni invernali. Così era anche per l'ex fondista che la viveva, ma la vive tutt'ora tra lunghi e tortuosi percorsi in mountain bike e difficili scalate: "Tutto questo mi rigenera e ricarica. Apprezzo in particolar modo la solitudine estrema che si respira praticando questi sport".

E di solitudine ne avranno assaporata molta, lei e suo marito, quell'estate di quattordici anni fa in vacanza sul cosiddetto "tetto del mondo". Racconta: "C'è un'estate che ricordo con particolare affetto. Si tratta di quella delle prime vacanze con mio marito sull'Himalaya e nel Ladakh, in mountain bike a 7.500 metri d'altezza. È stato meraviglioso, perché ha coniugato tutte le mie passioni, tutto ciò che amo: montagna, sport, avventura e cultura. È stato toccante vedere come vivono le popolazioni locali e capire quante cose superflue, in realtà, si possiedono da noi. Vivere con loro alcuni giorni è un'esperienza oltremodo magica e costruttiva". Ma questa non è la sola estate di cui ha un bel ricordo. Ce n'è anche un'altra, una alla quale tiene in modo particolare per l'impresa sportiva a cui è collegata. "Nel 2007 sono riuscita a salire a quota 7.550 metri d'altezza con gli sci - ricorda con soddisfazione Natascia -. Mi piace molto conoscere e capire i miei limiti. Veri-



MEDAGLIA DI BRONZO

Campionessa olimpica nel 2002 a Salt Lake City nella staffetta 4 per 5 chilometri



ficare fino a che punto il mio fisico possa arrivare". Senza dubbio, la scalata di una montagna permette di fare questo ed altro, ma come fa notare l'ex fondista non è mai il caso di esagerare, di rischiare inutilmente perché si ignorano possibili pericoli. "Uno dei miei più grandi sogni, prima o poi, è quello di salire a quota 8.000 metri una delle prossime estati". Le sarebbe piaciuto farlo quest'anno, ma dice di non essere ancora pronta per affrontare questa grossa sfida.

Ci vuole una grande consapevolezza e una tecnica che comprende la conoscenza approfondita, dai nodi ai crepacci alla sopravvivenza in condizioni estreme. "Bisogna saper rispettare la montagna - conclude Natascia -. Si tratta di una vera e propria filosofia di vita: lei si mette a nostra disposizione, si concede a noi e, proprio per questo motivo, dopo essere saliti e scesi incolumi dobbiamo ringraziarla". ccenni@caffè.ch

IL FUTURO È ORA

il primo giornale della Svizzera italiana per iPad

ilcaffè+

LA RIVOLUZIONE DELL'INFORMAZIONE
Scopri un nuovo modo di sfogliare le notizie. Con il Caffè+ e iPad, l'informazione cambia e si rinnova, arricchita di gallerie fotografiche, audio e video. Le pagine si sfogliano magicamente con un semplice tocco delle dita, in un'esperienza piacevole e rivoluzionaria. Un'informazione così non si è mai vista prima d'ora.

