



Klaus Isele, le mani in più di Adam Ondra

Uomo chiave per il primo 9c della storia liberato in Norvegia dal campione ceco, è il fisioterapista e osteopata della squadra nazionale di arrampicata sportiva austriaca

Eleonora Martini

«Sono le cose che puoi fare con le tue stesse mani che mi affascinano di più». L'austriaco Klaus Isele è capace di trasmettere la forza delle proprie passioni attraverso poche frasi, scambiare via telefono e per email, condite di un'ironia sferzante. Fisioterapista e osteopata della squadra nazionale di arrampicata sportiva austriaca, classe 1980, cresciuto a Luste-

nau, tra i monti del Vorarlberg, e climber dall'età di 14 anni, ma anche pescatore incallito e «appassionato papà», come ama definirsi, è stato definito «l'uomo delle mani». «Se vuoi intervistare chi mi ha più aiutato nella preparazione per *Silence*, 9c devi sentire Klaus Isele», aveva suggerito a *in movimento* lo stesso Adam Ondra.

Basta dare un'occhiata al sito di Isele (therapierbar.com/) e alla sua ricerca-pilota per il trattamento delle dita dei climbers,

per essere seriamente tentati di fare un salto nel suo studio di Schwarzach, in quella terra di confine che dista una manciata di chilometri dal lago di Costanza.

Rispetto ad altri atleti del climbing, quali sono le peculiarità del corpo di Adam Ondra?

Ha un collo lungo e... inutile, come direbbe egli stesso (*ride*). È nota la sua flessibilità soprattutto nei fianchi, ma anche nel resto del suo corpo. Come le sue ginocchia, per esempio, che sono la cosa più snodabile

che io abbia mai visto finora (e ho visto molti scalatori di molte nazioni negli ultimi 10 anni). E poi c'è la sua mente: lavoro con climbers molto motivati, ma Adam li supera tutti. Mentre stavamo per iniziare il «9c party», mi stava già facendo la lista di altri possibili 9c...

Quali sono le sue debolezze e i suoi punti di forza?

Non sono sicuro di poterli spiatellare a tutti qui, specialmente i punti deboli... Ma posso dire che c'è ancora un sacco di potenzialità per migliorare! I punti di forza? La mentalità, la messa a fuoco. La volontà di fare tutto ciò che è possibile per raggiungere i suoi obiettivi, non importa cosa. La flessibilità, e una grande potenza per una gamma enorme di movenze. Un altro vantaggio: se Adam afferra la presa, il punto morto è esattamente quello. Velocità: è veloce, e quando è veloce significa che è ancora preciso e potente.

Lo hai accompagnato a Flatanger, in Norvegia, durante il lavoro su «Project hard»?

Sicuro! Dovevo. Mentre ci concentravamo sempre più su «Project hard», divenuto poi «Silenzio 9c», ho iniziato ad analizzare i video, a chattare e parlare con Adam, poi l'ho incontrato nel mio Therapierbar a Schwarzach, dove mi ha spiegato le altre difficoltà, fino a che non è giunto il momento di partire con lui per la Norvegia. Mi descriveva nei particolari la sequenza di movimenti, che io studiavo sullo schermo e così via, ogni passo che abbiamo intrapreso lo ha portato un po' più vicino a scalare il «Project». Essere in quella grotta è stato cruciale! Ho potuto vedere le sue emozioni, il guizzo che aveva negli occhi e ho capito che quel ragazzo avrebbe fatto davvero di tutto per salire su quella via. L'impegno non era un problema, questo era chiaro, ma risolvere il rebus dei movimenti cruciali non è stato semplice. Nel primo viaggio abbiamo adattato e aggiunto solo alcuni esercizi specifici per superare i punti cruciali. Il secondo viaggio l'ho fatto sacrificando le mie vacanze e ho dovuto persuadere la mia partner al settimo mese di gravidanza e mio figlio di 3 anni a venire con me a Flatanger per tre settimane. Ma Adam e Iva (la sua fidanzata) hanno compreso perfettamente la situazione familiare e tutto è andato per il meglio. Purtroppo però Adam si è ammaloato. Allora, cosa fai con un atleta malato? Speri che il suo corpo e la sua mente ricordino ancora tutte le mosse da fare, e che riesca a farle ancora in velocità. Questi sono stati gli obiettivi principali. Nel frattempo gli ho insegnato come prendere i salmoni, e... Ohh e hey! Lui ne ha pescati due e io neppure uno! Al terzo viaggio Adam era estremamente "caldo" già quando è venuto a prendermi con la macchina. Era in forma esattamente come speravamo. Così non ho dovuto fare altro che favorire il pieno recupero cercando allo stesso tempo di non aumentare la pressione. Ebbene, ha chiuso la via al secondo tentativo! E ha perso una scommessa, perché aveva detto che se saliva la via usando la *sling* (fettuccia usata per velocizzare il rinvio e mettersi più facilmente in sicurezza, ndr) gialla, avrebbe ritentato di nuovo... Se non sbaglio ora mi deve un massaggio! (*ride ancora*)

Su quali punti del corpo hai lavorato in particolare? Gli hai consigliato esercizi specifici?

Onestamente, roba facile, non molto specifici. Mi spiego: prima di tutto ho dovuto capire Adam. Lo avete mai ascoltato quando parla di una singola mossa da fare su una via? Perché



Klaus Isele e Adam Ondra durante la preparazione di «Silence» (9c) in Norvegia
foto Pavel Blazek

DA SCHWARZACH A FLATANGER

«È la prima volta che spendo tutte le mie energie e il mio tempo per un solo progetto. Però l'ha chiuso troppo presto, non ho preso ancora salmoni!»

è possibile che ti porti in dettagli dove tu non sei mai stato prima! E questo è molto importante! Quindi il passo cruciale è stato analizzare i suoi punti deboli e le limitazioni di certi movimenti prima che affrontasse la salita per la seconda volta. Ho analizzato al microscopio ogni singola mossa, ogni pausa, l'ho ascoltato e poi, solo quando ho capito i suoi limiti biomeccanici, abbiamo ricostruito tutta la sequenza. A quel punto, a parte certi esercizi per ottenere perfino una maggiore flessibilità o altri per aumentare la potenza in alcune aree del corpo, abbiamo lavorato sulla coordinazione per assicurare il perfetto allineamento della sua spalla sinistra. Come effetto collaterale abbiamo ottenuto che Adam potesse



Adam Ondra
foto Pavel Blazek



ALLENARE CORPO E MENTE

Cosa consigliare a chi si avvicina all'arrampicata per progredire velocemente? «Che si dimentichi di voler diventare un bravo climber e scopra di essere uno scalatore. Tutto il resto verrà da sé»



Patxi Usobiaga
Foto PUC-training

«The battle is over». Patxi Usobiaga, quando training vuol dire rinascita

Eleonora Martini

Ha qualcosa di straordinario la ripresa di Patxi Usobiaga, tornato a salire vie dal 9a in su, dopo l'incidente automobilistico che nel 2010 gli procurò danni alla schiena tali da impedirgli di continuare a collezionare successi sia nell'arrampicata sportiva (campione del mondo nel 2009, coppa del mondo nel 2006 e 2007) che su roccia (ha salito 267 vie tra l'8a e il 9a+ di cui 158 a vista). Lasciati alle spalle questi anni difficilissimi, il 37enne basco, che non a caso è l'allenatore dell'impareggiabile Adam Ondra, è di nuovo in gran forma e ad Oliana, in Spagna, dopo aver liberato nel marzo scorso il terzo 9a+ della sua vita (l'ha chiamata «Patxixulo», perché la linea da lui creata unisce Papichulo, 9a+, e Joe Bleau, 8c+, ed è una prova di resistenza di tutto rispetto), un mese fa ha concluso il suo personale progetto salendo «Pachamama», un 9a+/b di 40m liberato da Chris Sharma nel 2009 e ripetuto da Ondra nel febbraio scorso. «The battle is over», ha scritto Patxi sulla sua pagina professionale di Facebook. Una battaglia durata quasi otto anni ma ora, afferma raggiante l'atleta, «sento di aver raggiunto quello stato mentale perfetto di cui ho sempre sentito parlare».

«Cerco di progredire giorno dopo giorno, di andare oltre», racconta a *in movimento* in una chat durata giorni, a singhiozzi, tra le pause di una vita adrenalinica che è, come la definisce egli stesso, «un lungo viaggio». «Lo faccio con l'allenamento fisico, curando l'alimentazione, le capacità strategiche, la psiche... E cerco di condividere questo percorso con le persone che stanno intorno a me, per fare andare anche loro il più lon-

tano possibile».

Oltre ad Adam Ondra, segui anche altri "mostri sacri" dell'arrampicata (Chris Sharma per dirne uno)...

Alleni scalatori che fortunatamente sono tutti «mostri», con un obiettivo però, quello di evolversi. Ciascuno al proprio livello, ma posso dire che ci sono diversi novegradisti nel mio team. **Quando Adam Ondra si è dedicato al «Project hard» nella grotta di Flatanger, in Norvegia, la linea che una volta liberata ha battezzato «Silence», hai scelto per lui un allenamento specifico?**

Adam aveva cominciato a testare quella linea da tempo. L'allenamento che segue solitamente serve a migliorare le sue qualità che lo aiutano in tutti i suoi progetti. Fino a che, sì, nella fase finale del «Project», quando ha messo a fuoco le difficoltà, ha cominciato a lavorare in modo specifico su ciò che gli occorreva per liberare quella via.

Lo hai mai accompagnato a Flatanger per renderti conto tu

stesso delle difficoltà che avrebbe incontrato?

No, non sono mai stato lì con Adam. Lui è uno scalatore molto forte e molto completo, che sa tanto di se stesso e di arrampicata. Perciò il lavoro che abbiamo fatto e facciamo insieme è più di pianificazione dell'allenamento in base alle sue esigenze e ai suoi ritmi di vita.

Che tipo di lavoro avete pianificato inizialmente, e come è cambiato nel corso dei mesi?

Come ogni anno, e come con ogni scalatore, è difficile pianificare il mantenimento di un buono stato di forma per sfruttare il massimo della forza più in là nel tempo, al momento giusto. Ma abbiamo pianificato in funzione dei suoi obiettivi e dei suoi viaggi, che quest'anno sono cominciati a febbraio in Catalogna, per poi proseguire in Italia e così via. Fino a quando non si è concentrato su «Silence». Un lavoro per realizzare tutto al massimo della forma fisica, per aumentare le sue motivazioni, e

lottare contro le sue paure e debolezze. Noi abbiamo solo fatto il nostro possibile per appoggiarlo e spingerlo, affinché Adam potesse realizzare tutta la sequenza di movimenti che servivano per raggiungere la catena.

Quali sono stati i punti deboli su cui Ondra ha dovuto lavorare di più per liberare il primo 9c della storia dell'arrampicata? Quali parti del suo corpo ha dovuto allenare maggiormente?

Adam si è reso conto che a un certo punto della via aveva bisogno di trovare una posizione di riposo ma per farlo avrebbe dovuto allenare molto polpacci, gambe e glutei. E doveva abituarsi alla compressione (per incastrare le gambe nella fessura, ndr) lavorando in un modo che non ha nulla a che fare con la solita arrampicata. Lo ha fatto, e il suo corpo si è adattato. Ed è cambiato. È interessante il livello di adattamento che un corpo può avere...

Secondo te, quale scalatore oggi sarebbe capace di ripetere Silence? Chi può competere oggi con Adam Ondra?

Io non credo che l'arrampicata su roccia sia una competizione e credo che mettere gli scalatori che vogliono dare il meglio di sé in una gara su chi, quando e che cosa è il più grande errore che si possa fare. Perché la roccia è una sfida personale, per quello ci sono le gare sportive, regolamentate. La verità è che ci sono scalatori molto forti, ma non so se potrebbero ripetere Silence oggi, domani o lo avrebbero potuto già fare in passato. Però l'arrampicata è in continua evoluzione e sicuramente un giorno qualcuno lo farà.

Cosa consiglieresti a chi si avvicina all'arrampicata per progredire velocemente?

Che si dimentichi di voler diventare un bravo climber e scopra di essere uno scalatore. Tutto il resto verrà da sé.

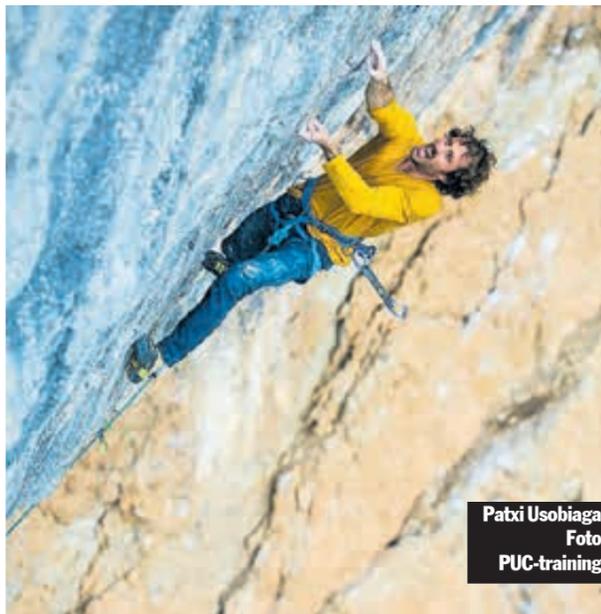
eseguire una leva anteriore, impossibile per lui prima.

Un lavoro di postura? Serviva per rimanere appeso a testa in giù come un pipistrello mentre si riposava?

No, non proprio un lavoro di postura, quello era stato fatto prima. Concentrarsi sul «Bathing» (la posizione che evoca appunto un pipistrello appeso a testa in giù, ndr) è stato uno dei nostri ultimi passi. Ho insistito su mosse specifiche che Adam non usa altrove e che ha usato solo su «Project hard».

Qual è in generale il tuo metodo per preparare gli atleti che si misurano in progetti impegnativi come questo?

Questa è la prima volta che spendo tutte le mie energie e il mio tempo per preparare un solo at-



Patxi Usobiaga
Foto PUC-training