

# Tre dita per toccare il tetto del mondo

*Gioia Zenoni intervista Andrea Lanfri*



Andrea Lanfri al "cambio gambe" ai piedi delle Tre Cime di Lavaredo (settembre 2018, foto Andrea Puviani - Foto Gino Ferrara).



**P**uò una malattia tirare fuori la parte migliore di noi? Eccome no!

Non possiamo sapere come sarebbe stata la vita di Andrea Lanfri se nel gennaio 2015 la meningite non si fosse fatta gioco di lui, privandolo delle gambe dal ginocchio in giù e lasciandogli solo tre dita per le due mani. Ma sappiamo che in soli 4 anni è diventato un ottimo atleta, vestendo la maglia azzurra e guadagnando titoli a livello mondiale come velocista, è ancora un arrampicatore e nell'ambito dell'alpinismo punta ad obiettivi sempre più difficili e alti, che per molti restano solo un sogno...



Andrea Lanfri (26 gennaio 2018, foto Andrea Puviani / Foto Gino Ferrara).

Andrea, nato a Lucca nel 1986, da sempre ama la montagna. L'arrampicata è l'attività che più lo emoziona. Quando, all'età di 29 anni, i devastanti effetti di una meningite gli hanno imposto una battuta d'arresto, il sogno di poter tornare a sentire la roccia fra le dita ha prevalso sulla paura di affrontare un futuro che cambia in modo così repentino. La sua rivincita, però, Andrea se l'è ripresa facendo un percorso molto meno diretto e molto più ambizioso. Per ripartire, infatti, ha scelto una disciplina completa dal punto di vista della preparazione fisica, ma anche paradossale rispetto alla sua nuova condizione: "Non ho le gambe? Allora corro!", ha pensato con l'intento di fare subito i conti con quello che avrebbe potuto essere il limite più grosso.

E da lì hanno avuto inizio la ricerca di protesi all'altezza di un compito così impegnativo, le raccolte fondi per sostenerne il grande costo, i duri allenamenti per imparare a fare le cose in modo nuovo ... fino a raccogliere i

risultati che giungono con il sacrificio, la determinazione e la forza d'animo.

Già nel 2016 vince l'oro nei 100, 200 e 400 m ai campionati italiani assoluti (riconfermando le posizioni nei due anni successivi) e anche un bronzo europeo nella staffetta 4x100 m; nel 2017 proprio con questa specialità guadagna l'argento ai mondiali di Londra. Nella stessa sede riesce a spuntare il suo record sui 100 m, corsi in 11.46 secondi. L'anno successivo sono suoi un argento europeo di staffetta e un bronzo nei 200 m a Berlino. Dalla primavera del 2018 corre per il GS Fiamme Azzurre.

I risultati arrivano anche fuori dai campi di atletica: sempre nel 2018 esce per Porto Seguro l'autobiografia *Voglio correre più veloce dalla meningite*, a corredo di un'intensa attività di comunicazione sociale fatta di conferenze, progetti culturali nelle scuole e partecipazione ad eventi sportivi, mentre in montagna Andrea raggiunge dei traguardi importanti, con il supporto della fidanzata, di un bel gruppo di amici e dei tecnici che

lo seguono costantemente nelle varie attività.

Nel mese di luglio ha raggiunto la cima del monte Rosa prendendo parte ad un progetto di ricerca scientifica sulle tecniche di respirazione in quota (O.N.E. - Oxygen Nature Emotion Project Research), mentre a settembre con gli amici di sempre del gruppo "Malati di roccia" ha coronato il suo sogno d'infanzia, conquistare la vetta della Cima Grande di Lavarredo. Impresa non banale, contando il lungo e impegnativo ingaggio in parete.

Com'è riavvicinarsi alla montagna dopo una pausa forzata e in diverse condizioni? Com'è riaddestrare il proprio corpo a quel tipo di fatica, alle sensazioni della roccia seducente ma infingarda e del vuoto sotto di sé, dell'infinito che si stende davanti ai propri occhi?

Lo abbiamo chiesto ad Andrea, appena reduce da una spedizione del gruppo O.N.E. sul monte Chimborazo in Ecuador, che si è tenuta a gennaio di quest'anno.

#### Come entrava lo sport nella tua vita prima della malattia?

Prima del 21 gennaio 2015 ero un normale ragazzo con la grande passione per la montagna. La frequentavo a 360 gradi: grotta, trekking, alpinismo e soprattutto negli ultimi anni mi ero dedicato molto all'arrampicata, arrivando anche ad arrampicare sul settimo grado. Ho sempre praticato moltissimo sport, ma mai a livello agonistico, solamente perché mi piaceva, e non riuscivo a stare fermo.

Mi allenavo 2 o 3 volte a settimana e tutti i week-end ero in falesia o a fare qualche multipitch. Ricordo che 3 giorni prima della malattia, al secondo tentativo, chiusi un 7c in una palestra a Firenze. Iniziai l'anno alla grande, e con me avevo molti progetti a riguardo...

Mi piaceva correre, più che altro era uno strumento generico per tenermi in allenamento: facevo qualche corsa della "domenica" - così le ho sempre chiamate - cioè 20-30 km al mio ritmo, puramente per piacere. Senza fretta.

#### Come hai ripreso a fare sport?

In ospedale, la mia reazione appena vidi che non avevo più i piedi fu un'irrefrenabile voglia di correre! Non c'era una spiegazione logica. Il destino voleva fermarmi e io, per fargli il dispetto più grande che potessi, decisi di correre.

Dopo 5 mesi di ricovero, subito tornai a praticare sport per recuperare i mesi persi. Avevo voglia di ripartire, ma avevo pochissime forze. Iniziai a praticare sitting volley (pallavolo seduti per terra): all'epoca non avevo ancora nessuna protesi e mi bastava la sedia a rotelle per muovermi, e stare giù per terra per giocare. Ma la voglia di correre aumentava ... fatte le prime protesi, iniziai a fare palestra, poi qualche semplice passeggiata in montagna e, quando la voglia fu alle stelle, decisi che dovevo iniziare. Avevo quasi tutto: la voglia, la determinazione, ma mi mancava il più e il meglio. Ovvero le protesi, molto costose e impossibili per le mie tasche. Provai con una raccolta fondi e nel giro di un mese riuscii a raccogliere il doppio della cifra stabilita. Realizzai un paio di protesi da corsa, un paio da pista e quelle che tutt'ora ho attaccate.



Londra: la finale dei 100 metri ai campionati del mondo (foto Mauro Ficerai / FISPE).

Finalmente avevo gli strumenti per correre!

#### E poi?

Nella mia carriera da velocista, ancora in corso, sono riuscito a conquistare l'ingresso per la nazionale italiana, quello nel gruppo sportivo delle Fiamme Azzurre e 4 record italiani (100, 200 e 400 m più staffetta 4x100). Sono diventato il primo uomo italiano biamputato a correre i 100 m sotto i 12 secondi. Sono riuscito a vincere un argento mondiale nel 2017, un bronzo agli europei del 2016, un argento e un bronzo agli europei dello scorso agosto a Berlino. Tutto grazie a queste migliaia di

persone che hanno dato un piccolo contributo per realizzare un mio grande sogno. Prima della malattia mi allenavo saltuariamente, ora invece lo sport e l'allenamento sono la mia vita.

Da piccolo avevo un grande sogno, volevo diventare un atleta, allenarmi tutti i giorni... ci sono riuscito!!!

#### Qual è il tuo prossimo obiettivo?

In seguito all'ultima visita di classificazione di categoria e all'introduzione di nuove normative sul regolamento I.P.C. (International Paralympic Committee, organo internazionale del mondo paralimpico), sono obbligato a correre 5 cm più basso rispetto alla mia altezza da normodotato.





In vetta al monte Terminillo (24 dicembre 2018, foto archivio Lanfri).



Alpi Apuane. Falesia di Monsummano Terme (14 ottobre 2018, foto archivio Ilaria Cariello).



Equador. Ai m 6268 del monte Chimborazo (6 gennaio 2019, foto archivio Lanfri).



Alpi Apuane: Andrea, Kyra e Natascia (2019, foto archivio Lanfri).



Sulle liste di neve ai piedi delle Tre Cime di Lavaredo (settembre 2018, foto Andrea Puviani - Foto Gino Ferrara).

Questo ha generato problemi tecnici con le protesi e problemi personali di biomeccanica della corsa. L'esclusione da gare paralimpiche fino a quando non ci sarà una revisione di questa normativa assurda purtroppo è inevitabile. Continuo in ogni caso gli allenamenti con le mie protesi e parteciperò a gare con normodotati. Cercherò di raggiungere i minimi richiesti per partecipare a questi campionati, un'impresa non facile ma di grande stimolo per me.

**Avendo viaggiato molto, noti differenze nella percezione dell'attività degli atleti paralimpici in Italia e all'estero? Sia a livello di attenzione del pubblico, sia del sostegno istituzionale alla pratica delle discipline sportive?**

Purtroppo c'è molta differenza da paese a paese. Anche se in Italia negli ultimi anni moltissimo è cambiato in meglio, siamo sempre molto indietro

rispetto a nazioni come gli USA, la Germania e soprattutto l'Inghilterra, dove gli atleti paralimpici sono considerati identici agli altri atleti. In tutto e per tutto. Il mio piccolo punto di vista è che in Italia si cerchi di differenziare proprio i due mondi, mentre altrove esistono e coesistono insieme. Io sono per l'unione e non la divisione.

**Alcuni bandi per il finanziamento di opere pubbliche in montagna prevedono la creazione di strade o infrastrutture con determinati standard architettonici con la motivazione di favorire la frequentazione della montagna ai disabili, talvolta con l'effetto collaterale di snaturare le aree montane e di aprirle a una dannosa frequentazione di massa. Cosa pensi della questione?**

Io credo ci debba essere un giusto rapporto: nei posti "turistici" è bene e buona cosa che ci siano tutte le condizioni per un'ottima accessibi-

lità, ma nei posti un po' più selvaggi la natura deve rimanere incontaminata e contenere un po' la frequentazione di massa. Io sono per la "montagna per tutti", però non è così semplice e banale perché alcuni luoghi richiedono esperienze e conoscenze che il turista improvvisato alpinista non ha.

**Ti presti sempre alla comunicazione e al confronto per aiutare gli altri attraverso il tuo esempio. Ma c'è qualcosa che vorresti dire anche a chi ha la fortuna di non avere mai avuto incidenti relativi alla salute?**

Le mie giornate al momento sono molto ricche e piene di impegni. Scandite tra lavoro, allenamento fisico e allenamento di respirazione, uscite fra amici e arrampicate! Tutto è tornato veramente alla normalità.

Nel mio libro *Voglio correre più veloce della meningite* si racconta la mia storia, dal coma alle piste di atletica, per finire con la montagna e le

arrampicate: a salvarmi sono state la mia grande voglia di vivere e di fare sempre cose nuove. Spero che la lettura possa dare un aiuto e la carica a tutte quelle persone che, come me, hanno trovato un "intoppo" nella loro vita, affinché rinascano al meglio! L'idea di poter aiutare qualcuno che si trova ad affrontare la sua sfida mi rende ancora più felice e motivato a fare sempre meglio.

Io alla fine faccio quello che mi piace, non sto a pensare se ho le protesi o no, vado! Senza farmi troppi problemi mentali, perché i veri limiti sono proprio quelli.

A volte ragazzi, ragazze, adulti, ecc. mi scrivono dicendo che, vedendomi in qualche impresa pazza, o incrociandomi magari al supermercato con le protesi in vista, noncurante degli sguardi degli altri, sentono di superare i loro tabù, le loro paure o i blocchi della mente. Questo mi dà motivo di essere ogni giorno sempre

me stesso e di continuare su questa strada.

**Come nasce il tuo amore per la montagna?**

Già da piccolo, a 9 anni, avevo le mie piccole ma grandi avventure in montagna. Insieme ad amici di paese partivamo con la tenda, zaino in spalla e il desiderio di scoprire posti nuovi. Si camminava per giorni nei monti dietro casa: i monti Pisani fra Lucca e Pisa. Crescendo, ho spostato ogni anno l'asticella in alto, prima in Toscana poi sulle Dolomiti. Le ferrate sono arrivate a 18 anni, seguite dall'arrampicata sportiva e dall'alpinismo. L'impresa ha il sapore della sfida e questa è la mia passione.

Le mie montagne del cuore sono le Alpi Apuane: ci ho arrampicato e camminato tantissimo. Quando ero in ospedale la mia mente si separava dal corpo e pensava a tutte le emozioni provate in mezzo a quella natura stupenda. Quando poi ci sono

tornato, mi sono accorto che non solo mi mancava la loro vista, ma anche tutti gli odori che la montagna può regalarti.

**Quando vai in montagna sei sempre in compagnia?**

Non sempre. A volte vado in montagna con amici, i "Malati di Roccia", altre con mio padre o la mia ragazza Natascia, anche lei appassionata di montagna e ottima arrampicatrice. Ci sono anche giorni che vado solo, o meglio con la mia amica e compagna di avventura a 4 zampe Kyra, un syberian Husky femmina di 4 anni, amante della neve e delle lunghe passeggiate. Abbiamo condiviso molte salite prima e dopo la malattia ed è stata in gran parte lei a darmi la carica giusta per ripartire: nei primi periodi, con la scusa di portarla a fare 4 passi, automaticamente mi allenavo. Posso dire che la mia prima personal trainer è stata proprio lei.



### Sei mai stato in Valtellina?

Mai, però so che ci sono molte belle piste da sci.

Di recente, per la prima volta in assoluto nella mia vita (piedi veri o no), ho provato a sciare e la cosa mi ha divertito molto. In realtà il mio obiettivo è quello di iniziare a praticare un po' di scialpinismo, ma prima devo imparare a sciare con due normali sci. Magari qualche pista proprio in Valtellina potrebbe essere fra i miei programmi a breve...

### Com'è stata la ripresa in montagna?

Appena fatte le prime protesi, provai ad arrampicare subito, ma fu un fallimento! Non riuscivo a trovare l'equilibrio, non riuscivo a fare niente... Riprovai facendo una via di più tiri molto facile e riuscii anche ad arrivare in vetta, ma non era arrampicare. Si vedevano le "scintille" in parete, fu un'odissea terminare quei 100 m di verticale. Per tutto il 2016 misi in standby l'arrampicata. Facevo trekking con Kyra, qualche ferrata, ma rimanevo concentrato sull'atletica.

Un mix di fattori e casualità mi fecero provare ad arrampicare con un "piede" in carbonio, non mio... ma più piccolo. E qualcosa cambiò. Da lì iniziai a elaborare un adattamento particolare, per poi proseguire con alcuni allenamenti di equilibrio e di utilizzo di queste protesi. Decisi di abbassare molto la mia altezza, ridurre drasticamente il piede, inclinarlo e dargli un allineamento totalmente errato per camminare, ma giusto per arrampicare, un sistema a doppia tenuta di sotto vuoto per non perdere l'arto in parete. Questi piccoli accorgimenti mi hanno permesso di tornare a arrampicare. E non solo da secondo di cordata, ma anche da capo di cordata, in vie sportive, ma anche alpinistiche.

Avere la mano sarebbe tanto. La mia tecnica preferita è la sostituzione e sostituzione inversa. Vado fortissimo nei diedri e nelle placche, negli strapiombi invece faccio ancora fatica. Il mio grado dipende molto dalla tipologia della via, preferendo un'arrampicata più tecnica e meno muscolare. Faccio affidamento prevalentemente

sui miei due pollici che devono fare la maggior parte del lavoro. E non è così semplice perché scarico più peso possibile sulle protesi che, non avendo a loro volta contatto reale con la roccia, rendono complesso il momento dell'appoggio.

Sono la prima persona con amputazione ai quattro arti a praticare alpinismo e l'arrampicata libera, anche da primo di cordata: la cosa però non mi spaventa affatto, anzi è di grande stimolo.

### Ci racconti qualche esperienza significativa in questo tuo percorso?

Quando ero in ospedale mi sono ripromesso di ripetere l'ultima grande arrampicata portata a termine qualche mese prima della malattia. L'ho chiamata "Operazione Coming Back To Life". Così nel luglio del 2017 sono tornato in Corsica, sul monte Pertusu, e ho riaffrontato "50 splendidi soli", una via molto "selvaggia" proprio come la ricordavo. Potevo quindi affermare di essere veramente ripartito da dove avevo lasciato!

Di seguito il coronamento del mio piccolo sogno da alpinista: salire la Cima Grande di Lavaredo (m 2999). Una vetta che in condizioni "normali" sarebbe stato un gioco da ragazzi raggiungere, ma che ora non è proprio così banale e scontata. Per fortuna ai miei amici non interessa come arrampico, perché l'importante è che io alla fine sia tornato insieme a loro a godermi panorami mozzafiato.

Nel mirino delle mie imprese è entrato anche un nuovo progetto: incapace di stare fermo, non riesco a terminarne uno, che penso subito a un altro. Aderisco infatti a un progetto sperimentale che permette di accelerare i tempi di acclimatazione e contrastare il mal di montagna, chiamato "O.N.E. Project Research". La sigla sta per "oxygenated natural emotion". La prima tappa del progetto mi ha fatto scalare il monte Rosa (m 4634) nel luglio 2018, mentre la seconda mi ha fatto volare oltreoceano, in Ecuador, per raggiungere la vetta del Chimborazo (m 6268). Una cosa molto curiosa è che, secondo un diverso punto di vista, è la montagna più alta del mondo! Per il fatto che la Terra è schiacciata ai Poli e panciuta



Avvicinamento alle Tre Cime di Lavaredo (settembre 2018, foto Andrea Puviani - Foto Gino Ferrara).

all'equatore, con differenze nel raggio terrestre che possono superare i 20 chilometri, il punto della superficie terrestre più lontano dal centro è proprio la cima del Chimborazo.

Questo progetto si concluderà raggiungendo il tetto del mondo: l'Everest (m 8848), in previsione nell'agosto 2019.

### Come ti stai preparando ad affrontare l'Everest?

La preparazione fisica continua normalmente secondo il programma dell'atletica; in aggiunta ho intro-

dotto esercizi di respirazione particolari insieme ad alcune tecniche di apnea. Tutte le domeniche si cerca di andare in montagna, anche se in realtà l'allenamento è un po' il pretesto...

Inoltre, ho dato vita ad una raccolta fondi on line con la piattaforma OSO di Fondazione Vodafone e con l'aiuto economico di Italiana Assicurazioni. Questo ha permesso di raggiungere una cifra vicina al totale per sostenere la salita, più alcune spese di logistica e permessi vari. L'associazione Art4sport mi ha supportato nell'ac-

quisto di due protesi particolari.

Tutt'ora sono in cerca di sponsor tecnici che possano aiutarmi anche sul fronte dei materiali e non solo.

### Qualche paura?

L'unica paura che nutro è rispetto al meteo: in condizioni sfavorevoli non sarebbe possibile provare neanche la salita. Al momento non immagino altri fattori che possano fermarmi.

Un cinese amputato ai piedi ha scalato l'Everest, io sarei il primo con 4 amputazioni (poco sotto al ginocchio e con solo due pollici) a riuscire

nell'impresa!

La mia motivazione? Questa spedizione, insieme a tutte le altre sfide, è una dimostrazione a me stesso che posso sempre andare oltre.

Una dimostrazione che, alla fine, l'Andrea di prima del 2015 è proprio identico a quello del 2019!

Anzi: ora posso dire che non faccio le stesse cose di prima, ma molte, molte di più.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - Per approfondimenti sulle varie attività di Andrea: <https://andrealanfri.com/>