

Laura Aimone
Talent Handler e organizzatrice del festival cinematografico Endorfine Rosa Shocking

conversa con
Tamara Lunger
Alpinista ed esploratrice

Tamara

Partirei da una domanda che faccio a tutti i miei ospiti del festival *Endorfine Rosa Shocking*: che cosa sono per te le endorfine?
Per me sono fondamentali, perché vengono sprigionate quando facciamo ciò che amiamo davvero. Negli ultimi anni ho lavorato sodo per non vergognarmi più di chi sono. Prima di realizzare questo viaggio ho vissuto una spedizione tragica, in cui abbiamo perso cinque persone, tra cui un uomo che amavo molto. Mi ero completamente persa. Ho capito che non potevo più essere 'la Tamara di prima', quella che cercava solo di accontentare gli altri e valutava se stessa unicamente in base alle prestazioni sportive. Ho passato notti insonni a progettare una lista di passaggi per ritrovare la mia felicità e capire chi sono veramente. All'inizio è stata una strada buia, ma pian piano ho visto la luce, diventando una versione migliore e più felice di me stessa. Oggi non mi fermo più: sono concentrata sul mio percorso e non scendo a compromessi sui miei valori. A quella tragedia, da cui pensavo di non potermi riprendere, oggi riesco quasi a dire grazie: pur con un dolore enorme, mi concentro sulla gratitudine per il tempo passato insieme. Senza quel dramma non avrei mai trovato il coraggio di affrontare questa crescita interiore.

Quindi queste endorfine non sono più arrivate dall'esterno, ma le hai cercate dentro di te?
Decisamente. Un tempo mi hanno chiesto se mi sentissi una *Grenzgängerin*: se sono una persona che spinge i propri limiti dentro di sé o che spinge i limiti fuori. Oggi lavoro dentro di me. Per anni ho cercato il mio limite fuori, nelle sfide esterne, ma mi sono resa conto che quando raggiungi una vetta o un obiettivo sognato a lungo, dopo quell'attimo impagabile rimane un vuoto. Ti senti in dovere di cercare subito un'altra meta. Il lavoro che fai dentro di te, invece, rimane. È molto più prezioso capire chi si è e conoscere i propri valori.

Facciamo un salto indietro: che tipo di bambina eri?
Un vero maschiaccio! Io e le mie sorelle siamo cresciute in mezzo ai ragazzi del paese, quindi non ho mai avuto l'impressione di valere meno di un uomo e volevo essere forte come un uomo. Questo ha influenzato il mio futuro: nelle spedizioni ho sempre preteso di essere vista come un membro del team, non 'in quanto donna'. Crescere in Alto Adige mi ha dato una solida base, soprattutto grazie ai valori trasmessi dai miei genitori. Loro si sono sempre impegnati

In questo articolo riportiamo la trascrizione dell'incontro avvenuto il 29 settembre a Ca' Foscari con Tamara Lunger. La trascrizione è a cura di Beatrice Niero.



a non far trasparire le proprie paure per non condizionarci. Oggi io e le mie sorelle affrontiamo la vita in modo autonomo e ruspante.

Il tema del Festival Endorfine è: 'Veleggiando tra gli iceberg, guardandosi dentro'. Quanto è importante guardarsi dentro ogni volta che si incontra un 'iceberg'?
Penso che, una volta intrapreso questo percorso, non ci si possa più fermare. Dopo il K2, la veste della sola 'alpinista' mi andava stretta: sentivo il bisogno di essere di più, di non ridurmi a un'unica parola. Per me è diventato fondamentale seguire l'intuito, la forza e il coraggio di percorrere una strada unica. Se hai un sogno e mantieni fiducia nella vita, un modo per superare gli ostacoli si trova sempre. Io quella fiducia, dopo il K2, l'avevo persa, ed è stato un momento buissimo: senza fiducia ti senti una nullità. Per questo mi sono messa in viaggio per l'Islanda con mio padre: volevo ritrovare un po' di quella sicurezza insieme alla persona di cui mi fido di più al mondo.

Parliamo del film di cui sei la protagonista, un corto documentario che presentiamo al Festival. Il film trasmette una bellissima armonia di silenzi e sguardi, incorniciati dai paesaggi immensi dell'Islanda. In che modo la tua famiglia ha influenzato la tua determinazione?
Fin da piccola volevo essere forte come i maschi, come mio padre e mio nonno. Già alle elementari avevo un foglio sull'armadio e facevo ogni giorno un giro di 6 km in bici per diventare più forte: la prestazione per me era tutto. Il mio corpo mi ha dato segnali che non gli stavo facendo bene molto presto, ma io gli dicevo: "Non mi comandi tu, comando io!". Avevo dolori fortissimi alle ginocchia e alla schiena, mi allenavo piangendo dal dolore, in una guerra





costante con me stessa. I miei genitori cercavano di convincermi a volermi più bene, ma non ascoltavo nessuno. Ero convinta di dovermi creare una vita difficile per imparare a non soffrire in futuro. Oggi fortunatamente sono cambiata. Se non impariamo a cambiare consapevolmente, la vita ci dà delle sberle sempre più forti finché non prende il comando. Io ho imparato a vedere i momenti di difficoltà come parte del successo: sono le sconfitte a farti fare le domande giuste e a far scattare la vera crescita interiore.

E il rapporto con i tuoi genitori com'è oggi?
Oggi, come da sempre, abbiamo un bellissimo rapporto. Mio padre da giovane faceva gare in mountain bike ad altissimo livello ed era sempre via per lavoro o allenamenti, quindi da piccola l'ho vissuto poco; adesso mi godo immensamente la sua presenza quando facciamo sport insieme. Mia madre è stata la figura presente, la 'chioccia'. Dall'esterno può sembrare che il papà sia il pilastro più forte, ma in realtà è la mamma: ha sempre tenuto botta garantendo l'armonia in casa. Ci ha insegnato la semplicità: fare l'orto, cucinare, fare il pane, lavorare a maglia. Cose preziose per uno stile di vita sano e semplice.

Come è stato il tuo rapporto con le montagne quando eri piccolina?
All'inizio quasi non le consideravo. Poi, quando avevo 12 anni, i miei genitori hanno preso in gestione il rifugio Croce di Lazfons, in Alto Adige, e lì sono cresciuta lavorando. Quando volevamo uscire a far festa dovevamo camminare un'ora e mezza in discesa e poi rientrare la notte camminando due ore in salita, magari arrivando alle 6 del mattino giuste per riprendere a lavorare. Per me era un'avventura bellissima. Non ho mai avuto paura della natura, mi fa più paura la città.

Il raggiungimento delle cime degli 8.000 faceva parte della 'vecchia Tamara'. Hai conquistato il tuo primo 8.000 a soli 23 anni: qual è il ricordo più vivido di quell'esperienza?
La cima è un'emozione grande, ma dura poco e rappresenta solo metà dello sforzo: la discesa richiede ancora più concentrazione. Il ricordo più profondo è legato alle spedizioni invernali in piccoli team. Nel 2016, al Nanga Parbat, eravamo al Campo 3 nella nostra tendina: attorno a noi c'erano centinaia di chilometri di silenzio e una vista spettacolare. Eravamo tra i pochissimi nella storia ad avere la fortuna di essere su quella montagna in quel momento. Mi sentivo così piena che pensai: "Adesso posso anche morire, meglio di così non ci si può sentire".

Che cos'è un limite per te oggi?
Prima pensavo che i limiti non esistessero e di poter controllare tutto. Ho imparato che non è così. Dopo il K2, il mio grande limite era diventato la paura di morire, avendo visto la morte con i miei occhi. Mi sentivo priva di libertà. Per superarla mi sono buttata proprio nello sport che mi incuteva più timore: il parapendio. All'inizio me la tremavo come una bambina, ma giorno dopo giorno, step dopo step, ho riacquistato

fiducia. Quando ho partecipato a una gara a staffetta e sono passata sotto l'arco di arrivo, mi sono sentita una vincitrice: avevo vinto la mia paura. Ho capito che tutto si può raggiungere, basta decidere e fare il primo passo, anche solo di un millimetro.

E nel film mostri anche la saggezza di saper tornare indietro...
In passato schiacciavo la mia parte sensibile perché temevo limitasse le mie prestazioni. Con l'esperienza ho capito che l'intuizione è una compagna di vita preziosa. Quando impari ad ascoltare quella voce profonda, capisci di poterti fidare e fai le scelte giuste senza frustrazione.

Il titolo del film che raccontiamo al Festival è l'espressione islandese *Þetta Reddast*. Ci racconti come avete scoperto questo mantra?
L'abbiamo inteso osservando gli islandesi: quando nevica e le strade si bloccano, accettano le cose per come sono, senza andare contro natura. Poi i cameramen locali ci hanno spiegato questa filosofia: 'Alla fine andrà tutto bene'. Noi siamo parte della natura, non semplici visitatori. Se ci scolleghiamo dalle nostre radici, non c'è futuro. Quando mi sento davvero connessa alla natura provo un'emozione che mi porta alle lacrime, molto più forte di una cima conquistata: capisci di essere uno con l'universo e non ti manca più nulla.

E dopo questo viaggio in Islanda, cosa è nato?
È nata un'ulteriore sfida: attraversare la Mongolia a piedi per 2.000 km insieme a un cammello che portasse i miei bagagli. Volevo ritrovare la fiducia profonda attraverso la natura wild e la compagnia di un animale che non conoscevo, il cammello Túje. Ho fatto cinque giorni di 'scuola cammelli' e poi sono partita. È stata un'avventura intensissima: quando il rumore esterno si è placato, la solitudine e il silenzio della pianura mongola hanno fatto riemergere i miei demoni interni, le paure, i lutti. Ho camminato tre mesi, ma quell'intensità mi ha arricchito più di tre anni a casa. Con Túje si è creato un legame fortissimo e leale. Dopo 1.500 km l'ho dovuto lasciare in un'oasi perché i suoi zoccoli sanguinavano e non volevo essere egoista. Ma il giorno in cui sono ripassata in quella zona, lui è venuto da solo a salutarmi. È stato il segno di una connessione vera.

Se dovessi dare un consiglio ai ragazzi su come vivere una vita 'endorfinica', cosa diresti?
Direi di decidere oggi stesso di voler vivere una vita endorfinica, senza aspettare domani. Provate a fare ciò che vi rende felici e unici. So che non è facile in un mondo pieno di possibilità, ma bisogna avere il coraggio di esplorare e osare. La vita è fatta di onde: non esiste montagna senza valle. Abbiate la forza di credere in voi stessi e di seguire il vostro richiamo interiore.





Tamara Lunger

Tamara Lunger è un'alpinista ed esploratrice altoatesina di fama mondiale. Dopo il liceo sportivo di Vipiteno e la laurea in Scienze Motorie all'Università di Innsbruck, ha approfondito la sua formazione con diverse specializzazioni nel campo dello sport e del benessere. Dal 2009 ha iniziato le sue spedizioni in Himalaya, affrontando alcune delle montagne più impegnative del mondo. Nel 2014 ha raggiunto la vetta del K2 senza ossigeno supplementare e senza il supporto di portatori d'alta quota (seconda donna italiana nella storia dell'alpinismo). Negli anni successivi ha partecipato a diverse spedizioni invernali sugli Ottomila insieme a Simone Moro.
La spedizione invernale sul K2 del 2020-21 rappresentò uno dei momenti più difficili della sua vita. Durante il tentativo di raggiungere la vetta, a causa delle condizioni estreme della montagna Tamara Lunger decise di fermarsi poco prima della cima e di tornare indietro. Questa decisione si rivelò fondamentale: in quella spedizione cinque alpinisti persero la vita, tra i quali il suo compagno dell'epoca, Juan Pablo Mohr. L'esperienza segnò profondamente Tamara, portandola a riflettere sul valore della vita, sul coraggio di rinunciare e sull'importanza di seguire la propria voce interiore.