



## SPEDIZIONE K2-70: LE ALPINISTE ITALIANE IN VOLO VERSO IL KARAKORUM

*Le alpiniste italiane della spedizione celebrativa organizzata dal CAI sono partite oggi pomeriggio dall'aeroporto milanese di Malpensa scortate dalla Polizia di Stato, per raggiungere Islamabad e da lì il Karakorum*

Milano, 16 giugno 2024

La spedizione femminile **K2-70**, organizzata dal **Club Alpino Italiano** per celebrare il **70esimo anniversario** della prima salita sulla seconda montagna più alta della Terra, è partita oggi pomeriggio per Islamabad, la capitale del Pakistan.

Le otto alpiniste - le italiane **Anna Torretta, Federica Mingolla, Silvia Loregian e Cristina Piolini** e le pakistane **Samina Baig, Amina Bano, Nadeema Sahar e Samana Rahim** - sono reduci da un'intensa preparazione che le ha viste allenarsi per essere pronte per l'impresa sul K2, in questo importante anniversario della prima salita italiana, realizzata il 31 luglio 1954 da parte di Achille Compagnoni e Lino Lacedelli con il fondamentale contributo di Walter Bonatti.

Oltre alle alpiniste prendono parte alla spedizione la dottoressa **Lorenza Pratali**, in qualità di medico, e **Agostino Da Polenza**, con il ruolo di coordinatore. Senza dimenticare il cuoco, Zulfiqar, e quattro portatori d'alta quota: Ali Durani, Muhammad Nazir, Ghulam Abbas e Ali Norani. Al campo base sarà inoltre presente Francesca Da Polenza, con il compito di gestire la comunicazione dal campo base.

### IL PROGRAMMA DELLA SPEDIZIONE

Il campo base del K2 (5000 metri) è stato raggiunto i giorni scorsi da alcuni membri del CNKP (Central Karakorum National Park), che collaborano con EvK2CNR, e dai portatori dell'agenzia pakistana a cui è stata affidata la logistica per allestire il campo in

previsione dell'arrivo della spedizione.

**Torretta, Mingolla, Loreggian e Piolini**, insieme a **Pratali** e **Da Polenza**, incontreranno l'ambasciatrice italiana in Pakistan **Marilina Armellin** il 17 giugno a Islamabad, per poi trasferirsi a Skardu, dove **ritroveranno** le compagne pakistane e cominceranno le attività di predisposizione dei carichi a cui seguiranno poi una serie di incontri istituzionali prima della partenza per il campo base.

Il 20 giugno la spedizione si trasferirà ad Askole (3000 metri), ultimo villaggio prima del ghiacciaio del Baltoro, e da lì il 21 giugno inizierà il trekking fino al campo base del K2, che sarà raggiunto intorno al 28 giugno. Nei giorni subito successivi, inizieranno le attività sulla montagna con l'allestimento delle corde fisse e dei campi lungo la via dello Sperone degli Abruzzi. Un momento importante anche per l'acclimatazione, in cui si prevede, idealmente, di passare almeno due notti sopra i 7000 metri e qualche notte a campo 2 (6650 m). **Dal 20 di luglio, in base anche alle condizioni meteo, si proverà a effettuare il primo tentativo di vetta.** Sarà il servizio meteorologico dell'Aeronautica militare a supportare la spedizione con previsioni giornaliere e settimanali.

## **TENTARE LA VETTA**

Il tentativo di vetta prevede: primo giorno, partenza dal campo base con obiettivo il raggiungimento di campo 2; secondo giorno, salita fino a campo 4 (7700 m); terzo giorno, vetta e rientro a campo 4; quarto giorno, discesa a campo base. Nel caso in cui il primo tentativo non dovesse portare al risultato sperato, si effettuerà almeno un secondo tentativo, entro i primi giorni di agosto.

## **COME SI SONO PREPARATE LE ATLETE**

Anna Torretta, Federica Mingolla e Silvia Loreggian, dopo la conferenza stampa di annuncio della spedizione e dopo le visite mediche presso il centro **Eurac di Bolzano**, sono tornate alla loro quotidiana attività di **Guide alpine**, trovandosi impegnate con lo scialpinismo primaverile. Unitamente all'attività lavorativa, comunque allenante, grande spazio alla preparazione.

**Anna Torretta** non ha rinunciato alla montagna, approfittando di ogni giorno possibile per stare in quota con gli sci o con i ramponi. Ma negli ultimi tempi ha aggiunto anche la palestra ai suoi allenamenti e ha iniziato a farsi seguire da un nutrizionista. *«Ho deciso di rivolgermi a un professionista, memore dell'esperienza vissuta sul Cho Oyu nel 2010, per non rientrare completamente consumata»*, racconta. *«La mia dieta di base non è cambiata, ma sono aumentate le dosi. La colazione, per esempio, è decisamente*

*più abbondante. Prima mangiavo un paio di fettine di pane con il miele e una tazza di caffè. Adesso ci sono i cornflakes, il burro di arachidi, la crema di pistacchio». E poi tanto cardio, tanti giorni spesi sulle sue montagne, «quando il meteo lo permette».*

Meticolosa e precisa, **Silvia Loreggian** ha strutturato la sua settimana con un calendario di allenamenti che va dal lunedì al sabato, con la domenica per riposare. «Voglio farmi trovare preparata», racconta. «Così ho creato questo programma di allenamento dove alterno palestra, per rafforzare le gambe; ripetute in salita, con lo zaino carico; uscite lunghe in montagna; e corsa, per almeno un'ora». Ma non è finita, perché l'allenamento continua anche la notte. «Mi sono procurata una tenda ipossica, così da dormire in condizioni riprodotte di carenza di ossigeno. Ogni giorno, compio un dislivello di 500 metri rispetto alla notte precedente, monitorando i parametri».

«Ho diminuito l'arrampicata, per dedicarmi maggiormente alla corsa e all'attività aerobica», racconta **Federica Mingolla**, che nella sua preparazione ha messo al centro la montagna. Qualche giorno fa, insieme a Silvia Loreggian, ha salito il Gran Paradiso in giornata.

**Cristina Piolini** ha invece deciso di partire alla volta del Nepal, per mettersi alla prova su montagne di seimila metri, guadagnando acclimatazione. «Sono partita a metà aprile e sono rientrata da poche settimane», commenta. Dopo aver raggiunto l'area dell'Everest in una manciata di giorni ha salito Mera Peak (6476 m) e Lobuche Peak (6119 m). «Avrei dovuto concludere questa bella esperienza sull'Island Peak, ma la meteo non mi ha assistita».

Allo stesso modo anche **Samina Baig, Amina Bano, Nadeema Sahar e Samana Rahim** a Rattu, piccolo villaggio nell'area del **Gilgit-Baltistan**, hanno svolto una formazione tecnica con le guide alpine **Maurizio Gallo e Michele Cucchi**.

**Ufficio Stampa Progetto K270 - Action Agency S.r.l.**

**Roberta Restretti**

Email: [r.restretti@action-agency.com](mailto:r.restretti@action-agency.com)

Mobile: +39 334 981 0770

**Ufficio Stampa CAI – Cervelli in Azione**

**Lorenzo Arduini – Marco Tonelli**

Email: [ufficio.stampa@cai.it](mailto:ufficio.stampa@cai.it)

Mobile: +39 366 4912550

**K2 -70**  
**SPONSOR**



INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ

**K2 -70**  
**SPONSOR TECNICI**



**K2 -70**  
**PARTNER**



**K2 -70**

**PATROCINI**



Ministero degli Affari Esteri  
e della Cooperazione Internazionale

