



**LORENZO "LEZ" DORIA**  
**Curriculum Arrampicata Sportiva**

Sono nato a Casale Monferrato (AL, Piemonte) il 7/11/1967.

Pur essendo sempre stato piccolo ed esile, in gioventù ho praticato molto sport. Per anni il calcio, lo sci, il body building. Ho conosciuto l'arrampicata soltanto nella primavera del 1993 a 26 anni a seguito di una pausa forzata da ogni attività fisica durata 4 anni, causata da severi problemi alla colonna vertebrale.

Mio fratello Guido mi portò in una falesia di roccia, alla "Bistezza di Bard" in Val d'Aosta, dove salii top rope la prima via "JS" 5c, non sentii dolore alla schiena e fu per me una svolta... mi lanciavi immediatamente come primo di cordata, di una facile placca di 4° grado, facendo anche il primo breve volo!

La passione per l'arrampicata e per il bouldering non si è più spenta per i successivi decenni, sostituendo tutte le altre attività, ed oggi è ancora più che mai viva.

All'epoca non esistevano palestre e istruttori in zona, così il processo di miglioramento fu estremamente lungo e complesso, completamente su roccia, da autodidatta, con livelli di sicurezza molto discutibili. Nei primi 5-6 anni di pratica della disciplina, infatti, non superai il livello di 6a.

Nel 1999 partecipai ad un corso presso l'ASD Arrampicando di Novara, frequentata all'epoca dal giovanissimo Gabriele Moroni. L'eccellente istruttore Mauro Colombo, allora Selezionatore della Nazionale Italiana Giovanile FASI, determinò una svolta tecnica che aprì la strada ad un progressivo e notevole miglioramento.

In quel periodo mi appassionai al bouldering, motivato dalla vittoria del simpatico trofeo sociale "Arrampicando", iniziai ad esplorare i massi della Val d'Aosta. Alternai negli anni successivi la pratica del bouldering con l'arrampicata con la corda, prediligendo, come oggi, sempre l'ambiente naturale all'artificiale e progredendo sia nella tecnica che negli aspetti psico-mentali, oltre che negli aspetti correlati alla sicurezza.

Nel frattempo aprì la palestra di arrampicata a Casale Monferrato di cui curai personalmente il progetto della sala bouldering. Per circa 10 anni ho partecipato alla gestione della palestra "Hard Block Cafè" gestita dal CAI, nella qualità di tracciatore di vie lead e boulder.

Nel 2011 scoprii una nuova area boulder in bassa Val d'Aosta e nel corso dei successivi 10 anni, valorizzai e liberai oltre 200 nuovi passaggi, lavorando e arrampicando prevalentemente in solitaria, sperimentando un "viaggio introspettivo" di reale e forte connessione con gli elementi della natura e con la roccia.

In quegli anni, sono stato ideatore e co-fondatore, con Andrea Carpo del circuito amatoriale di gare di bouldering "Presca in giro" che si svolgerà con grande successo per i successivi anni coinvolgendo diverse palestre di Piemonte, Liguria, Emilia Romagna e vedendo la partecipazione di centinaia di appassionati.

Sempre nel 2011 salii la prima via di grado 8a (a 44 anni), su Gnais in Val d'Aosta, a cui seguì il primo 8a su Arenaria. Nel 2012 ottenni la mia migliore prestazione on sight, 8a su calcare nella Grande Grotta di Kalymnos, nel 2013 arrivò l'8a a Finale Ligure.

Nel 2015 vendetti la mia azienda e mi trasferii a Kalymnos dove trascorsi quasi 2 anni facendo dell'arrampicata su roccia la mia principale attività, salendo vie di 8a, 8a+ e infine di grado 8b (all'età di 49 anni), oltre a itinerari di 7c e 7c+ a vista.

Pur avendo sempre frequentato le palestre indoor, partecipato a numerose competizioni amatoriali di bouldering, lead e ad una tappa di Coppa Italia boulder FASI, ho sempre preferito, e di conseguenza mi sono specializzato, nell'arrampicata su roccia, in ambiente naturale. Sono sempre stato fermo e attivo sostenitore di iniziative per la preservazione della roccia e per la riduzione dell'impatto ambientale determinato dalla pratica dell'arrampicata.

Ad oggi ho salito oltre 690 vie dal grado 7a al grado 8b e boulder fino al 7b+.

Il mio attuale livello, nonostante l'età over 50, rimane l'8a. Confermando questo grado ogni anno negli ultimi 10. Nella prima parte del 2022 ho realizzato 4 vie di questo grado in Val Pennavaire – Albenga.

Nel corso degli anni, ho viaggiato moltissimo, visitando oltre 140 falesie, aree boulder e centri di arrampicata indoor in Europa (Italia, Grecia, Spagna, Francia, Svezia, Germania, Svizzera, Croazia, Inghilterra) ed alcune Extra-europee (USA, Cuba, Turchia) ed ho potuto arrampicare e condividere esperienze con diversi Arrampicatori di alto livello, quali: Gabriele Moroni (già Campione del Mondo di Bouldering), Marzio Nardi, Alberto Gnerro (Ex atleta di Coppa del Mondo e attualmente tracciatore internazionale), Maurizio Zanolla "Manolo" (pioniere dell'arrampicata sportiva su roccia), Niccolò Ceria (fra i migliori boulderisti su roccia al mondo).

Nel 2021 ho fatto la mia prima esperienza di chiodatura, attrezzando in solitaria la via "Total Disaster" 7c ad Ulassai. Sempre nel 2021, durante il lockdown, insieme a diversi soci e compagni di arrampicata, abbiamo costruito una palestra professionale privata in cui ora ci alleniamo costantemente.

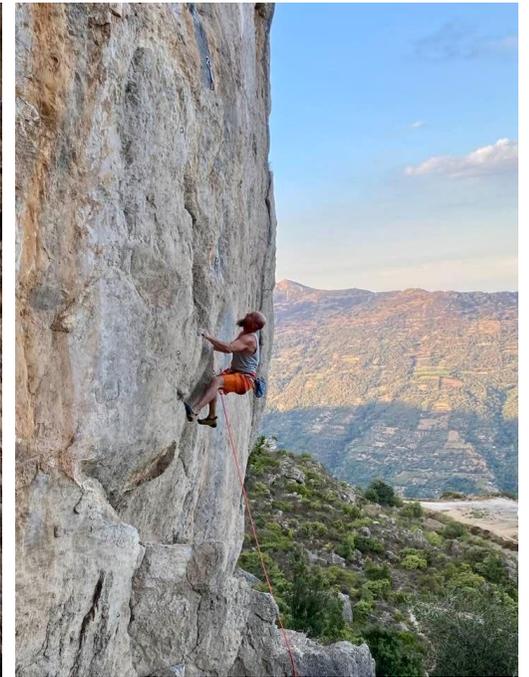
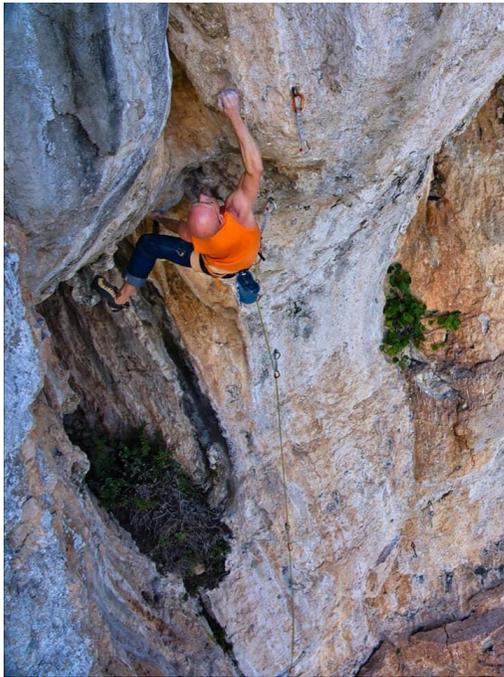
Negli ultimi 10 anni ho affiancato alla pratica dell'arrampicata, la disciplina dello Yoga, divenendo insegnante a seguito di 8 anni di intensa formazione, in Italia ed in India dove ho soggiornato per diversi mesi.

Nel 2021 ho acquisito inoltre il Diploma Nazionale CSEN di Preparatore Atletico

Nel marzo 2022 vengo nominato dal Presidente Nazionale CSEN, Responsabile Nazionale Settore Arrampicata Sportiva con l'incarico di coordinare le attività del settore sotto il profilo tecnico e promozionale a livello nazionale.

Nella vita professionale, dopo gli studi in Informatica Industriale, sono stato imprenditore per 23 anni, durante i quali ho fondato ed avviato, partendo da zero, diverse società nel settore IT, telecomunicazioni e media web. Attualmente lavoro come consulente in progetti di Digital Transformation (gruppo Euronics) e insegno Yoga.

	<p>Matricola CSEN: 637849 - <a href="#">Albo Tecnici Nazionali</a></p> <p>Istruttore Arrampicata Sportiva 3° Livello - Maestro Diploma Nazionale di Preparatore Atletico - Atletica Leggera Insegnante di Hatha Yoga tradizione Sri Sri Sri Satchidananda Istruttore Ginnastica Yoga e Yogafitness®</p>
---	---



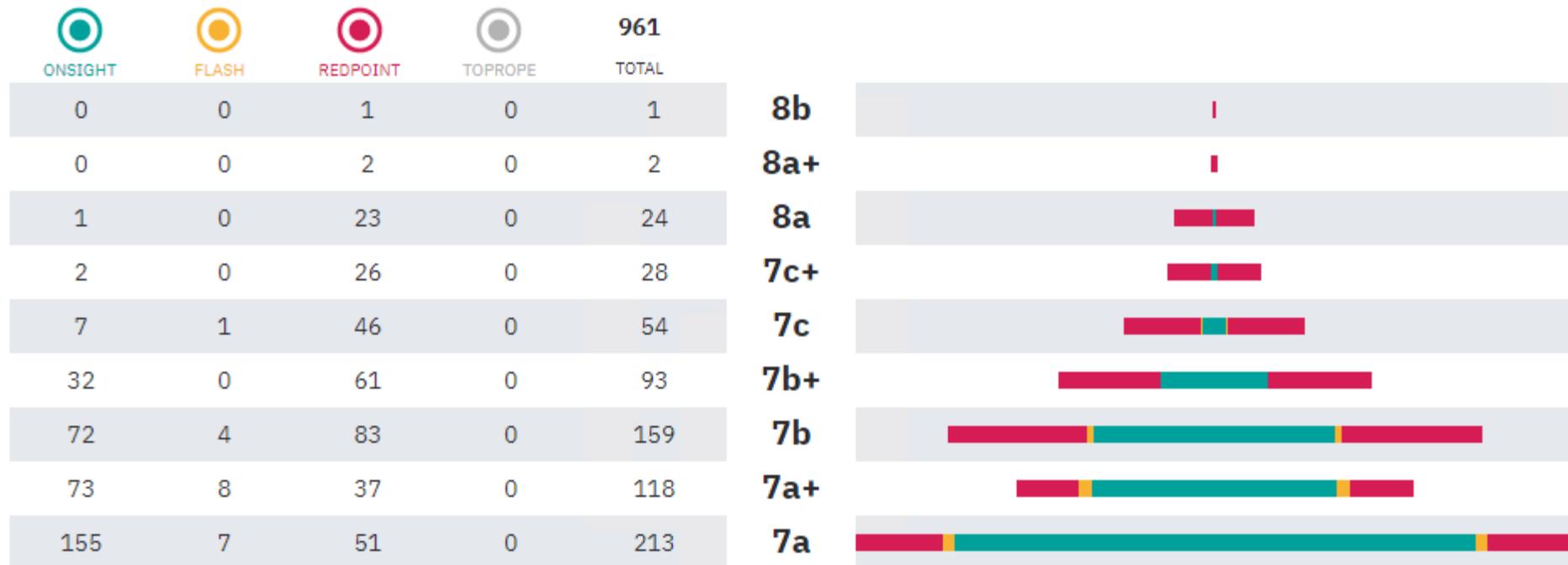
### Selezione di monotiri attrezzati di arrampicata sportiva

ANNO	Via (Monotiro)	Falesia	Difficolta'	Lungh.	On Sight	Rot Punkt	Note (eventuali)	Roccia
2016	Racomelo	Kalymnos - Iannis (GR)	8b	30		X		Calcare
2016	Tyrant	Kalymnos - ET (GR)	8a+	20		X		Calcare
2015	Yamas	Kalymnos - Olympic Wall (GR)	8a+	35		X		Calcare
2022	Nepenta	Albenga - Erboristeria	8a	30		X		Calcare
2022	Escalar Fanatico	Albenga - Euskal (IT)	8a	25		X		Calcare
2022	Alice Springs	Albenga - Terminal (IT)	8a	30		X		Calcare
2022	Sandro Pertini	Albenga - Terminal (IT)	8a	30		X		Calcare
2021	Zona di Sconfort	Val d'Aosta - Qunicinetto (IT)	8a	25		X		Gnais
2020	Faith	Val d'Aosta - Donnas (IT)	8a	25		X		Gnais
2019	P&G	Simplon Dorf (CH)	8a	35		X		Gnais
2018	Dervisci all'attacco	Frachiamo (IT)	8a	20		X		Gnais
2016	Dany Boy	Kalymnos - Spartacus (GR)	8a	30		X		Calcare
2015	Sardonique	Kalymnos - Odissey (GR)	8a	25		X		Calcare
2013	Crazy Mix	Finale - Sasso Crazy (IT)	8a	20		X		Calcare
2012	Fun de Chichunne	Kalymnos - Grande Grotta (GR)	8a	40	X			Calcare
2012	Future's Game	Val d'Aosta - Mont Carogne (IT)	8a	30		X		Gnais
2011	Doctor Creator	Gavi (IT)	8a	18		X		Arenaria
2011	Nightmare	Val d'Aosta - Mont Carogne (IT)	8a	25		X		Gnais
2016	Kava Aris	Kalymnos - Eros (GR)	7c+	25	X			Calcare
2011	Adam	Kalymnos - Sikati Cave (GR)	7c+	35	X			Calcare
2016	No money no dance	Geyik bayiri (Turchia)	7c	30	X			Calcare
2010	Priapos	Kalymnos - Grande Grotta (GR)	7c	40	X			Calcare
2016	Medusa	Datca - Can baba (Turchia)	7c	30	X			Calcare
2016	Knidos	Datca - Can baba (Turchia)	7c	30	X			Calcare

## Vie a più tiri attrezzati di arrampicata sportiva

Vie a più tiri attrezzati di arrampicata sportiva								
ANNO	Nome Itinerario (a piu' tiri)	Parete e Cima	Diff. c./Diff. obbl.	Sviluppo	Compagno/I	Pos. Cordata	Note	Note
2003	Sole Incantatore	Guglia Golorizè	6c	6b, 6b+, 6c, 6c	Luca Cuzzolin	1°	On Sight	Calcare - Spit
2010	Itaca nel sole + tempi moderni	Valle dell'Orco - Caporal	6c+	5c, 6a, 6b+, 5c, 6a, 6c+	Tullio Berzero	1°	On Sight	Granito - TRAD
2010	Nautilus	Valle dell'Orco - Sergent	VII, VI obbl		Guido Doria	alternato	On Sight	Granito - TRAD
2009	La rossa e il vampirla	Val d'Aosta - Pilastro Lomasti	6b, 6a obbl	6a, 6a, 6a+, 6b, 6a, 6a	Antonella Scagliotti	1°	On Sight	Gnais - Spit

### Riepilogo vie di arrampicata sportiva su roccia dal grado 7a, salite dal 1993 al 03/10/2022



## Riepilogo Boulders su roccia dal grado 6c, salite dal 1993 al 03/10/2022

 ONSIGHT	 FLASH	 REDPOINT	 TOPROPE	206 TOTAL
0	0	2	0	2
0	0	14	0	14
0	0	19	0	19
1	0	54	0	55
0	2	23	0	25
3	5	54	0	62

**7B+**



**7B**



**7A+**



**7A**



**6C+**



**6C**

