

Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2896 del 10/10/2025

Marta Carminati conquista il cielo di Trento

Una chiacchierata in libertà con Marta Carminati, la sportiva e mental coach bergamasca che, in una lounge allestita per l'occasione in Piazza Santa Maria Maggiore, in questa ottava edizione del Festival dello Sport di Trento ha raccontato della sua passione per l'arrampicata e per il mondo outdoor. E dalla poltrona alla parete, per una simpatica guida "alle prime prese".

Carminati ha raccontato l'inizio del suo percorso: "Una decina d'anni fa facevo pugilato. Ho provato l'arrampicata quasi per caso e non sono più tornata in palestra". A differenza di molti, il suo debutto è stato subito in falesia, sulla roccia, grazie anche a un ambiente familiare sensibile alla natura e all'outdoor.

"L'arrampicata è 50% fisica e 50% mentale - prosegue Marta - ma è la dimensione interiore che mi ha fatto innamorare e, allo stesso tempo, mi ha messo di fronte ai miei limiti. Il mio obiettivo è quindi diventato lavorare su quei pensieri che bloccano l'energia e il flow che scaturiscono dall'attività fisica. Perché la mente è l'energia che porta fino al gesto atletico. Quando impariamo a riconoscere e attraversare la paura, l'arrampicata diventa uno spazio di esplorazione e libertà".

Da questa intuizione, la laurea in Lettere e poi il percorso professionale da mental coach, per fare di questa attività la propria professione, con la consapevolezza, come spiega Marta, "che tutti meritano di vivere al meglio l'esperienza sportiva, non solo i professionisti".

Durante l'incontro, Marta Carminati ha presentato Free Your Body, progetto transfemminista nato due anni fa e divenuto un vero movimento. "È nato in falesia, da un momento di sorellanza e condivisione, con un'azione semplice: scalare senza maglietta per affermare libertà, autodeterminazione e potere della rete tra donne. In una società dove l'accessibilità sociale per le donne è ancora ridotta e la rappresentanza spesso scarsa, fare rete non è un dettaglio ma una necessità", spiega Marta

E in conclusione, dopo un assaggio delle abilità di mental coach nel guidare il presentatore a muovere i primi passi nell'arrampicata, un messaggio del Festival "Fallo ancora", al quale Marta ha dato risposto con entusiasmo, con una scalata che ha messo in luce la forza e la grazia di una disciplina sempre più amata, capace di unire corpo, mente e concentrazione in un equilibrio perfetto.

(lc)