

Mi chiamo Davide Frana e sono un escursionista estremo: effettuo viaggi in solitaria in bicicletta e pratico l'ultracycling, ovvero bicicletta a lunghe distanze.

Questo tipo di attività mi hanno portato col tempo ad acquisire una buona conoscenza di me stesso e un'ottima consapevolezza di quali possano essere realmente i miei limiti fisici e mentali.

Gli unici strumenti di cui avvelermi nelle mie imprese sono una grande determinazione ed un'intensa ed adeguata preparazione fisica, dove la tecnica si unisce all'allenamento fisico e alla capacità di resistenza psicologica.

Poco o niente può essere lasciato all'improvvisazione o al caso, è necessario seguire dei programmi ben definiti per poter ottenere il meglio dai propri sforzi. Miei punti di riferimento e guida sono Vittorio Garaventa, triathleta di Iron Man, e il M° Tussardi Lorenzo, maestro dell'antica disciplina cinese di Qi Cong.

Essere un escursionista estremo significa effettuare viaggi in bicicletta in solitaria ed in totale autonomia attraverso luoghi inospitali quali deserti, foreste e alte catene montuose, dove solo il lavoro svolto in precedenza si fa sentire ed è il tuo unico sostegno.

Una volta entrati nella sfida si può contare solo su se stessi e sulla preparazione svolta: ecco l'importanza degli allenamenti, che ti permettono di muoverti con naturalezza e serenità in ambienti completamente diversi da quelli a cui si è abituati.

Correre nel mezzo di una foresta, dove il caldo e l'umidità sono pesanti, in un deserto con 50 gradi di calore o a 5000 metri di altitudine è tutt'altro che semplice, ma è fattibile, basta aver piena consapevolezza delle proprie possibilità.

Ed è altresì impegnativo affrontare gare in cui si corre per più di mille km e dove è importante impiegare il minor tempo possibile per riuscire a fare un buon risultato. L'ultracycling è questo: correre il più possibile, cercando di effettuare meno soste possibili, mettendo a dura prova fisico e mente. Ecco quindi l'importanza di concentrarsi e di pensare a quante più cose possano renderci sereni, senza cadere nella trappola del "ma quanto mi manca". E' un lavoro indispensabile, altrimenti si corre il serio rischio di doversi fermare. In competizioni di questo tipo, dove si corre continuamente anche per tre giorni e tre notti, gli imprevisti sono dietro ogni angolo: le forature, il maltempo, i dolori insopportabili dopo molte ore, le cadute, il freddo e quanto più non devono avere il sopravvento. Ed è qui che entra in campo il fattore mentale, anche se a volte, per puro buonsenso, si può essere costretti a dover gettare la spugna. Nulla diventa più doloroso di una sconfitta con se stessi e motivo che ti spinge a riprovare più convinto e determinato di prima.

Per capire come si possa stare tre giorni e tre notti sopra una bicicletta è semplice. Provate a mettere una cosa sopra il vostro comodino prima di andare a dormire e di riprenderla solo dopo che siano passate tre notti. Pensate a quante cose avete fatto e pensato in tutto questo tempo e avrete la risposta a ciò che pensa una persona che ha pedalato per tre giorni interi. Ciò potrà sembrare banale ma è questa la risposta. La necessità di portare il pensiero altrove, godendo del fatto di poterlo fare in totale autonomia. Nessuno può distogliere la nostra mente dal viaggiare o dal sognare e quale

posto migliore se non sopra la propria bici, mentre si sta facendo un qualcosa che ai più sembra follia, ma che per te è passione pura.

Nelle escursioni estreme si ha in più la possibilità di vivere in luoghi al di fuori del nostro mondo e di poter stare con altre popolazioni, con i loro usi e costumi, per poter imparare che al mondo non ci siamo solo noi e che con umiltà e rispetto si può imparare molto anche da chi non viene spesso ritenuto alla nostra altezza.

Immagini di paesaggi mozzafiato e di persone completamente diverse dal nostro modo di pensare accompagnano le nostre fatiche, ci arricchiscono interiormente, ci rendono liberi di conoscere e di crescere anche dalle nostre sfide personali: non importa quanto grandi siano le tue sfide, quanto impossibili o estreme, quello che conta sono le tue passioni, la preparazione che dedichi, la disciplina che ti riservi.

In bocca al lupo a noi e alle nostre imprese

Mr. NO