

Se davvero vuoi ce la fai: portare a termine una grande impresa

Matteo SIMONE



Un grande Vito Rubino, capace di portare a termine una grande impresa grazie anche al suo equipaggio coordinato dalla moglie Palas che si sono presi cura di lui fino alla fine della Race Across America (RAAM). Trattasi di una gara di ultraciclismo più dura al mondo, bisogna attraversare tutto il territorio degli Stati Uniti

per una lunghezza di 3.004 miglia che corrispondono a 4.800 km in un tempo massimo di 12 giorni chi ci riesce è un eroe. Vito ci è riuscito in 11 giorni e mezzo.

Questo è significato per lui fare 12 giorni e notti di vita con la bicicletta, dormire il meno possibile, minuti, qualche ora, da due a tre ore al massimo. Significa pedalare dalla mattina alla sera, dalla sera alla mattina, con la luce, con il buio, attraversando tanti tipi di territori, con diversi climi, ed avere un pensiero fisso pensare al traguardo, pensare a portare a termine la gara, pensare a tutto quello che si è investito in questa gara, in termini di allenamenti, di preparazione atletica, mentale, programmazione a tavolino delle varie tappe, delle varie difficoltà, i rischi che si potevano correre, quello di cui doveva fare attenzione.

Ora che è arrivato ed ha portato a termine questa impresa per Vito c'è bisogno di tanto recupero, di rieducarsi alla vita quotidiana, dormire comodo in un letto, mangiare un pasto completo a tavola, e tante altre cose che si è dovuto privare durante questa competizione estrema. Ho fatto alcune domande a Vito sulla sua recente esperienza, ecco di seguito cosa racconta di se stesso.

Tornando alla RAAM, quando scendi dalla bici doccia e letto?

In generale, il mio piano era quello di pedalare circa 20-21 ore al giorno per coprire distanze da 400 km a 550 km al giorno, a seconda dell'altimetria. Le tre-quattro ore di sosta normalmente iniziavano verso le 2-4 di notte, che erano le ore quando la stanchezza si faceva sentire di più. Ma c'erano anche delle esigenze logistiche. Per esempio, rispettare la tabella di marcia completando i chilometri prefissati per ogni ciclo di 24 ore e raggiungere il resto della squadra di supporto in un punto concordato. A volte invece finivo per pedalare tutta la notte fino alle 7 di mattina per poi fare una breve sosta prima di continuare. Durante le tre-quattro ore di sosta dovevo cambiarmi, dormire, mangiare, lavarmi, trattare le piaghe da sella e fare stretching. L'idea è di non fare mai una cosa alla volta ma, con l'aiuto della squadra, di fare più cose possibili allo stesso tempo. In una fermata

tipica, il mio crew mi aiutava a cambiarmi e a trattare le piaghe. Mentre mangiavo davo uno sguardo alle cartine e partecipavo al briefing con il navigatore di turno della squadra per prepararmi al tratto successivo e nel frattempo ricevevo un massaggio. In genere finivo per dormire dalle 2 alle 3.5 ore al giorno.

Quali sono le tue capacità risorse, caratteristiche per portare a termine la RAAM?

Determinazione, grinta e tanta voglia di portare a termine l'impresa. Per me è fondamentale completare quello che ho cominciato, in tutte le cose che faccio, non solo nello sport. Nella RAAM, come in molte altre situazioni nella vita, ci sono ostacoli da superare ma se si è preparati ad affrontare le difficoltà, queste non sono più dei contrattempi ma al contrario diventano l'essenza stessa della sfida.

Qual è una tua precedente esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare, dove hai dimostrato di possedere le qualità per portare a termine anche questa impresa?

Se avessi la sicurezza di potercela fare prima di cominciare probabilmente non lo farei. Uno dei più grandi stimoli per fare la RAAM è che è una scommessa. È proprio il rischio di non farcela che rende questa gara una sfida. Da una parte l'atleta, dall'altra tutte le difficoltà: attraversare il deserto, le scalate in montagna, le lunghe notti insonni, le condizioni climatiche. Più che una gara di bici è un incontro di pugilato e io sono pronto a salire sul ring.

Detto ciò bisogna qualificarsi alla RAAM con delle gare preliminari da 650-800 chilometri. Mi sono qualificato completando diverse gare di questo tipo e ho continuato ad allenarmi in contesti possibilmente più difficili, e su distanze più lunghe. In realtà durante queste gare e allenamenti non avevo la RAAM come obiettivo. Il mio obiettivo era quello di esplorare posti nuovi, di vivere nuove avventure e di conoscere meglio me stesso. In queste avventure poi è emerso il desiderio di andare sempre più lontano e la RAAM mi ha dato questa opportunità.

Quali sono le sensazioni che hai sperimentato in precedenti imprese equiparabili alla RAAM?

La spossatezza dopo diversi giorni in sella con poco o senza sonno, la sensazione di aver finito le energie e di affondare. Ho imparato a toccare il fondo per poi rialzarmi. Ho imparato a trovare energia e motivazione nei momenti più bui.

Quanto hai dormito durante la RAAM?

Ho dormito circa 2-3.5 ore a notte. La prima notte non ho dormito e l'ultima ho fatto 15 minuti di sonno. Quando non si dorme una notte, tre ore di sonno fatte la notte successiva sono più intense ed efficaci di tre ore di sonno regolari. Anche se sembra poco in realtà è abbastanza per ricaricarsi e questa strategia mi ha permesso di completare i primi 4000 km di gara relativamente fresco per affrontare le salite più difficili della gara sui Monti Appalachi negli ultimi 1000 km.

Com'è stato pedalare con la luce, con il buio, attraversando tanti tipi di territori, con diversi climi?

E' stata un'esperienza incredibile. Cambiare tre fusi orari andando in bicicletta di continuo non mi era mai capitato. Attraversare territori diversi, raggiungere posti lontani con la sola forza delle proprie gambe è una grande soddisfazione. Ho attraversato i deserti della California e dell'Arizona, le Montagne Rocciose, le pianure interminabili del Kansas, i saliscendi interminabili dal Missouri all'Ohio e infine i Monti Appalachi sotto piogge torrenziali. Viaggiare in bici permette di osservare molte più cose di quelle che si possono vedere viaggiando in macchina, e questo rende il viaggio molto più interessante. Il cambio di climi pone sicuramente delle notevoli difficoltà. Si passa dai 50° dei deserti della California e dell'Arizona ai 10° (o meno) sulle Montagne Rocciose a 3300 metri (e con cime innevate). Questi cambi possono avvenire nel giro di 24 ore e causare non pochi problemi. Infatti alcuni atleti hanno avuto problemi polmonari e sono finiti in ospedale. Mentre pedalando di giorno ci si può distrarre vedendo il paesaggio, gli orizzonti sconfinati etc., pedalando al buio l'orizzonte visivo si restringe al cono di luce della macchina di supporto. Se a questo si aggiunge la stanchezza e il sonno accumulato, diventa difficile stare svegli. Per mantenermi sveglio ascoltavo musica o parlavo via radio con l'equipaggio. Ma non sempre funzionava.

Quali erano i tuoi pensieri? Avere un pensiero fisso pensare al traguardo, pensare a portare a termine la gara, pensare a tutto quello che si è investito in questa gara, in termini di allenamenti, di preparazione atletica, mentale?

Avere come obiettivo quello di portare a termine la gara è sicuramente un pensiero dominante. E' quello che ti permette di andare avanti con poche ore di sonno al giorno e ti fa pedalare anche quando sei stanco e ti fa preferire pedalare in salita sotto la pioggia piuttosto che startene in un letto al caldo. Detto ciò, durante la gara mi sono anche goduto il viaggio apprezzando paesaggi diversi, studiando modi di vita dalle città che attraversavo, e stupendomi dalle differenze geografiche e culturali che di volta in volta incontravo.

E' servita la programmazione a tavolino delle varie tappe?

La programmazione è sicuramente servita. Per esempio è servita a sapere quando bisognava spingere per fare più chilometri perché la topografia lo permetteva, quando bisognava arrivare preparati a pedalare per delle scalate o controvento. Avevo in mente l'altimetria generale di tutto il percorso ma per una visione più dettagliata e per aggiornarmi sulle condizioni meteorologiche attuali, ne parlavo in continuazione con il mio equipaggio, sia via radio mentre pedalavo, sia dando un rapido sguardo alle mappe durante le brevi pause.

Quali sono state le varie difficoltà, i rischi? A cosa dovevi fare attenzione?

Ho dovuto fare particolare attenzione a non addormentarmi sulla bici. Diverse volte mi sono svegliato dopo un colpo di sonno, appena in tempo per evitare di andare fuori strada o di prendere un fosso. L'anno scorso un atleta è caduto durante un colpo di sonno e si è rotto la clavicola. Quindi se da una parte non dormire permette di fare economia sul tempo di gara, dall'altra non solo la performance ne può risentire ma possono anche esserci conseguenze più gravi. Se invece si dorme quello che si vorrebbe, il tempo non è sufficiente per finire. Quindi si tratta di trovare un giusto equilibrio tra pedalate e brevi recuperi.

Ora che è hai portato a termine questa impresa c'è bisogno di tanto recupero? Rieducarsi alla vita quotidiana?

Dopo tanti giorni all'aria aperta e immerso nella natura, tornare in uno spazio confinato può essere deprimente. Quindi dopo tre giorni di recupero ho ripreso a correre, nuotare e uscire in bici. Non è per fare sport, ma per la voglia di godere della vita a pieni polmoni.

Quanto ti manca dormire comodo in un letto, mangiare un pasto completo a tavola, e tante altre cose che ti sei dovuto privare durante questa competizione estrema?

Non molto. Se scegli di fare questa gara è perché sai che andrai fuori dalla zona di comfort. D'altra parte in una gara del genere sai che queste privazioni non dureranno troppo a lungo. Quindi pensare al letto comodo dopo 12 giorni di gara o a una cena che non siano barrette energetiche o pasta frullata può essere uno stimolo a tagliare il traguardo il prima possibile.

Hai un modello di riferimento, personaggio reale, o immaginario a cui ti puoi ispirare che possiede le qualità per portare a termine questa impresa?

E' stato utile leggere storie di ciclisti sia professionisti che non professionisti che hanno fatto questa gara per sapere quali sono le loro esperienze e difficoltà. Questo mi ha anche aiutato nei mesi prima della gara al processo di visualizzazione, cioè ad immaginarmi nelle situazioni che avrei affrontato in gara per arrivare più preparato. Mi piace anche leggere di esploratori, alpinisti e avventurieri. Ma le qualità necessarie per portare a termine questa impresa non necessariamente sono di un personaggio sportivo, anzi sono le stesse necessarie per affrontare a testa alta situazioni difficili nella vita.

C'è una persona che ti dice o che ti ha detto in passato che ce la puoi fare, c'è proprio una frase?

Mio padre mi ha sempre instillato sicurezza in me stesso. La sua persona è stata (ed è tuttora) per me il più grande esempio da seguire. Ha sempre mostrato grande coraggio e dignità nell'affrontare le difficoltà e lo faceva con il sorriso sulle labbra. Mi diceva: "Figlio, ti cascasse il modo addosso, tu togliti la polvere di dosso e continua dritto!" Lui l'ha fatto, io provo a seguirlo.

Che dire un ringraziamento ad una persona alla continua ricerca di sensazioni e di aspetti del suo carattere e della sua personalità che trasmette tanta sicurezza e passione nelle cose che va coinvolgendo le persone più care, gli amici e tanti simpatizzanti che seguono le sue gesta, avventure, imprese, viaggi. Tra i suoi tanti motti: “Se davvero vuoi ce la fai”.

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

www.psicologiadellosport.net