



TRAVEL TRAIL alle porte. Lunghe percorrenze a piedi attorno al mondo... Considerazioni prima del 'VIA'

Sono alcuni anni che rifletto su questo aspetto ed ora che ci avviciniamo al termine del 2024 è davvero il momento di iniziare sul serio. Ci penso soprattutto mentre sono a 'zozzo' per macinare chilometri, riguardo all'evoluzione delle percorrenze a piedi all'estero. Anche se in modo forse un po' tortuoso, voglio spiegare nelle righe che seguono come ho intenzione di far progredire ulteriormente la Tecnica del Monoallenamento Settimanale(<http://www.bertinottobartolomeodavide.it/ultratrail/index.html>) per le lunghe percorrenze a piedi in stile Ultratrail. Secondo il mio punto di vista, è tutta questione di determinazione, che si intreccia inevitabilmente con il modo di pensare, in relazione all'iniziativa lavorativa che una persona può avere, riflessa allo stile di vita e quindi anche sullo sport. Ci sono 'forti' esempi di persone del passato che hanno completato grandi imprese perché ci credevano e la loro vita era 'variegata' sotto ogni aspetto. Vediamo meglio!

Spesso riesamino le gesta di Percy Harrison Fawcett(<http://www.bertinottobartolomeodavide.it/Disegni/percy%20fawcett%20a%20matita.html>) e immagino come doveva essere la vita di questo esploratore vissuto a cavallo tra la fine del 1800 e l'inizio del 1900. Personaggio che ha probabilmente ispirato la serie di Indiana Jones. Sicuramente non ambisco a tanto, però quando

rivedo documentari e film(<https://www.netflix.com/title/80022614>) di questo avventuriero del passato, mi viene voglia di iniziare a progettare avventure attorno al mondo. Lui credeva in una rete di strade ed enormi città sparse dove ora è presente la foresta Amazzonica, in particolare cercava la controversa città 'Z', che non coincideva con Eldorado ma non ne escludeva nemmeno l'associazione! Fawcett, quando si recò alla ricerca delle sorgenti del Rio Negro per motivi cartografici, notò dei ciottoli magistralmente lavorati in mezzo alla giungla, dove non doveva esserci nulla. Non si era sbagliato (come del resto la tecnologia LIDAR ci mostra) e oggi sappiamo che lì sono vissute in epoche differenti civiltà molto complesse. Culture che avevano avuto uno sviluppo indipendente da quelle del blocco Europa/Asia/Nord Africa, quindi aveva ragione dato che era presente una fitta rete urbana di strade e città.

Senza divagare, però, immagino la Tecnica del Monoallenamento come 'strumento' efficiente in grado di accompagnare persone desiderose di lunghe avventure a piedi in luoghi remoti del mondo. Forse sempre per sport ma anche per turismo o addirittura con intenti di vera esplorazione scientifica. Mi sembra così incredibile aver ideato una strategia di allenamento efficace finalizzata alla preparazione agonistica per l'Ultratrail al principio, ed ora vederla protagonista per i prossimi progetti in località lontanissime.

Percy Fawcett, con un allenamento infrequente (anche se lui a suo tempo non ne era consapevole) tra una missione e l'altra, si spostava per il mondo ad esplorare luoghi impervi tra la fitta vegetazione, solamente 'armato' del suo machete. Bene, chiunque grazie al Monoallenamento Settimanale potrà macinare chilometri verso remote zone geografiche, munito solo di uno zainetto essenziale e dei propri bastoncini, in totale autosufficienza! È sbalorditivo, ma so che sarà possibile. Certo, questo avventuriero britannico fece una brutta fine, ma confido che il praticante moderno non andrà incontro a qualche popolazione ostile che non ha mai visto l'uomo occidentale! Ho quasi terminato questa lunghissima pausa 'meditativa' del 'dopo Tempio del Fitness' ed il termine del percorso di studio per diventare Osteopata, ma non ho ancora concluso. Tutto si sviluppa tra il 2018 e il 2024, anche se c'è stato un periodo di sovrapposizione nel 2019. Tuttavia, questo passaggio è servito per elaborare bene l'evolversi delle vicissitudini. Associao quindi molto l'intraprendenza al lavoro e le 'cose' che una persona realizza perché si tratta di uno schema di pensiero che si trasferisce facilmente verso lo sport ed ogni altra condizione. Infatti, sono convinto da sempre che ognuno di noi dovrebbe mirare verso una progressione continua nella vita in generale, spingendosi sempre in avanti in qualche misura. Non riesco a concepire uno stallo nel vissuto di una persona, così come nel lavoro. Se non si passa al livello successivo nei settori in cui ci cimentiamo, allora tutto perde di senso! Dopotutto, si può essere in qualche modo un campione nello sport, ma anche nella vita è importante cercare di esserlo.

Conosco gente(molta gente) che inizia a svolgere un'attività da giovane adulto e poi bene o male l'inquadramento resta quello per tutta la vita. A mio avviso, chi si accontenta di questo schema di pensiero pecca di scarsissima ambizione. Certo, se adorate quello che fate le cose sono differenti e il problema non si pone, anche se una cosa non può escludere l'altra! Ovviamente non siamo tutti uguali e per come funziona la nostra società, la maggior parte della gente 'deve essere incasellata nel sistema', senza uscire troppo 'dai binari'. Non sto parlando di cambiare luogo di

lavoro, certo questo può essere un bello stravolgimento, ma se alla fine continuate con la mansione che avete sempre svolto, dopo una prima fase di adattamento sarete nuovamente in stallo! Quindi il semplice trasferimento di zona, il più delle volte, non avrà creato un'occasione prolifica di crescita a lungo termine.

Sono da sempre convinto che il Monoallenamento possieda un grande potenziale non solo per la preparazione agonistica nell'Ultratrail, ma anche per le lunghe percorrenze di ogni tipo, in particolare quelle di natura 'esplorativa', in luoghi remoti del mondo come faceva Fawcett oltre un secolo fa.

Ad un certo punto, è bene tentare di rimettere tutto in gioco ancora una volta. Così, non appena avrò il tempo di concretizzare l'idea, mi metterò subito all'opera per dare sfogo a questa nuova dimensione delle lunghe percorrenze a piedi con dei Travel Trail fatti di avventura ed esplorazione. L'idea è di iniziare in modo sistematico nel 2025 o al massimo nel 2026.

Per tornare al paragone tra sport e lavoro, che conduce inevitabilmente al vero livello di intraprendenza della persona... Visto che lo sport non può considerarsi un 'compartimento' isolato, ma il risultato di un modo di pensare. Si può capire che svolgere per tutta la vita un lavoro o una qualsiasi 'stessa cosa', ad un certo punto obbligatoriamente mancheranno gli stimoli e si rischierà di cadere nel baratro dell'automatismo, verso una ripetitività insormontabile. Lo stesso 'disegno' possiamo trovarlo anche nell'attività fisica. Pertanto, come già accennato, le idee devono essere allo stesso modo trasferibili dal lavoro allo sport. Quindi, se sfociamo nel mondo delle percorrenze a piedi, visto che questa è la branca d'azione del presente articolo, allora bisogna arrivare ad evitare che il nostro operato possa perdere di senso e motivazione. Lavoro e sport, anche se pur connessi dal modo di 'ragionare' di una ipotetica persona, sono qui solo esempi per entrare nel concreto, ma si potrebbe andare avanti all'infinito con i paragoni sull'approccio di un 'pensiero minimale' che può avere un individuo nei confronti di ogni altro frangente del vissuto personale!

Non è tanto un fatto del tipo di lavoro ed il senso del ragionamento non è in realtà riguardante delle precise mansioni lavorative, ma alla mancanza di cambiamento e crescita in ogni settore, ovvero quando una persona tende ad accontentarsi! In definitiva, il senso delle frasi appena spese è che, a mio avviso, ogni tanti anni bisogna raccogliere il coraggio per mettersi radicalmente in gioco, oltrepassando la 'codardia' della routine, per cimentarsi in cose nuove e verso ambiti sconosciuti.

Spingersi oltre il livello attuale conduce ad uno stimolo perpetuo per la mente anche se si è a metà della vita. Se si decide di trasformare ogni cosa alla radice e rimettersi ad imparare qualcosa di nuovo, si potrà dare il via ad uno 'sprint' che perdurerà con ogni probabilità fino alla vecchiaia. Una volta, un professore di osteopatia asserì che se un ultraquarantenne o ultracinquantenne si cimenta in qualcosa di nuovo, allora ritarderà molto la sua senilità mentale. Sono d'accordo che non tutti possiedono l'energia per riuscirci, ma ritengo che sia importante almeno provarci. Infatti, anche lo studio nel contesto della formazione personale può essere legato al tema del presente articolo. Tuttavia, riconosco in aggiunta che se una persona non è stata in grado, quando 'era ora', di completare il percorso universitario (ad esempio) intrapreso da giovane, avrà poche chances di riuscirci da adulto. Nonostante ciò, un fallimento precedente potrà essere un motore potente per farcela in futuro. Conosco molti miei vecchi compagni di Università che avevano iniziato senza mai arrivare alla Laurea, per poi ritrovarsi a non concludere e ridursi a svolgere qualche lavoro da 'tappabuchi' a vita! Un vero peccato, perché la perseveranza coadiuvata dalla determinazione li avrebbe condotti ad una serie di gratificazioni nei decenni successivi.

Dopotutto, scrivendo un piccolo estratto del mio vissuto personale a titolo di esempio: se fossi rimasto il tipico 'istrutturino' tra palestra e nuoto, quando ancora ero studente universitario e non avessi completato gli studi, restando in quel limbo ancora oggi, senza aprire un centro mio a 25 anni e collaborare con decine di realtà locali in Valle Po... Essere, in aggiunta, autore e divulgatore sportivo, come le mie passioni mi hanno sempre spinto a fare, o essere atleta in molteplici discipline... Autore di libri, articoli e depositario di marchi e brevetti... Non sarei nemmeno diventato professore di ruolo a tempo pieno come sono oggi, non avrei intrapreso la scuola di Osteopatia tra i 43 e i 48 anni. Non sarei nemmeno diventato Iridologo in Naturopatia. Senza dilungarmi oltre nell'elenco, sarebbe stato tutto differente e non avrei potuto sentirmi realizzato. Avrei continuato ad essere un 'istrutturino' a quaranta o cinquant'anni come qualsiasi ragazzino alle prime armi può essere! Parallelamente, la Tecnica del Monoallenamento oggi è decisamente più avanti dell'esempio che ho riportato su di me se mi fossi accontentato nella vita; tuttavia, sento che questa mia strategia di allenamento può crescere ancora davvero tanto! Beh, le vie di espansione per il Monoallenamento sono tantissime e non nascondo che sto elaborando anche altri risvolti a tal proposito... Il modo di pensare è davvero la cosa più importante in ogni situazione.

Tutte queste parole, fatte di innumerevoli esempi, servono come premessa per arrivare a scrivere che, dopo aver atteso tanto, è arrivato il momento di far crescere la Tecnica del Monoallenamento Settimanale verso altri contesti come quello dei Travel Trail all'estero. Si tratta di un progetto ambizioso, soprattutto ora che è disponibile il relativo libro anche in lingua inglese(<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/ultratrail/index-ing.html>). Tutto questo 'allargarsi' porterà inevitabilmente anche me, nella veste di praticante in prima persona e non solo di autore, verso altre mille frontiere che genereranno inaspettate situazioni.

Pertanto, espongo alcune avventure in programma che immagino da anni e che ad un certo punto finirò per concretizzare, senza nascondere che questa soluzione genererà una vasta serie di conferenze, articoli e forse un nuovo

libro sull'argomento (anzi, molto probabilmente). Bisognerà aspettare per osservare l'andamento delle 'vicende'. I luoghi sono svariati e da esplorare nell'arco degli anni, ma per iniziare mi piacerebbe la Groenlandia, le Isole Lofoten, l'Islanda, l'Alaska, il Canada... Anche però il Sud America, l'isola di Pasqua e l'Antartide. Beh, sì, mi piace il Nord del mondo, non lo nascondo affatto, ma non disdegno nemmeno il resto. Ogni tanto tento di costruire già da ora qualche percorso con GPS Visualizer(<https://www.gpsvisualizer.com/draw/>). Ovviamente, l'Italia è l'angolo di mondo più bello e variegato in assoluto, quindi ci saranno molti Travel Trail 'qui e là', come ho già fatto(<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/ultratrail/Travel%20Trail/Travel%20Trail.html>).

Ovviamente, durante la permanenza in questi luoghi speciali non ci sarà solo la pura percorrenza a piedi, ma cercherò di ritagliare almeno qualche giorno da dedicare alla visita tradizionale tra città, ristoranti e monumenti, come fanno un po' tutti i turisti. Dopotutto, a me è sempre piaciuto fare la 'mega tirata' chilometrica in un solo giorno e poi dedicarmi ad altro. Tuttavia, immergerti nella natura per esplorare un luogo lontano e nuovo a piedi ti rende pienamente parte di quell'angolo di mondo, grazie a spostamenti chilometrici imponenti. D'altro canto, ogni luogo per conoscerlo bene, sarà certamente visitato più volte nel tempo.

Concludo scrivendo che non sto nella pelle e non vedo l'ora di iniziare a proporre la Tecnica del Monoallenamento in questa nuova forma esplorativa/itinerante. Credo che sarà il mio 'regalo' per essere finalmente riuscito a diventare Osteopata, rimarcando la fortuna avuta di essere tra gli ultimi ad aver concluso con il 'vecchio ordinamento' di 6 anni (5 in corso + 1 rivolto al D.O. e Laurea nel mio caso specifico), proveniente dall'America per come era stato concepito fin dal principio da Still(<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/osteopatia/index.html>)!

Devo ancora capire se realizzerò queste avventure attorno al mondo da solo oppure con l'appoggio di qualcuno, anche solo con la funzione di supporto in caso di problemi, non è mai facile trovare una persona che abbia le tue stesse idee ma questa è un'altra storia... I buoni propositi riguardanti l'evoluzione della Tecnica sul Monoallenamento Settimanale per le lunghissime percorrenze a piedi o Travel Trail per meglio scrivere, ci sono.

Ora che ho volutamente scritto di questo progetto con un anticipo di qualche mese, devo per forza di cose realizzarlo, dato che è più forte di me l'idea di portare sempre a termine quello che penso/dico/scrivo. Sono fatto così; è un 'grosso difetto' dato che è fin troppo facile darsi una bella 'zappata sui piedi' ma 'se non rischi mai non ottieni mai nulla', specialmente in questo mondo moderno in cui la gente per lo più tende a contraddirsi, cambiando le carte in tavola senza troppi problemi.

20-11-2024

<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/>

Bertinetto Bartolomeo Davide