

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## CONSIGLI E RIFLESSIONI: QUANDO LA STRADA SALE...

Maurizio Rocchi · Saturday, March 28th, 2020

*Scalare una montagna non è la semplice impresa di un ciclista. E' un viaggio introspettivo dentro le nostre paure, un percorso nei meandri della sofferenza, in cui emergono spietati i tratti più autentici della nostra personalità*

“**Vado forte in salita per accorciare la sofferenza**“. Lo diceva un certo **Marco Pantani** che, sulle leggendarie ascese delle Alpi, ha scritto la storia del ciclismo. Nessun riferimento alla gioia inebriante della vittoria... Solo sofferenza e dolore.

Cari lettori, **oggi parliamo di montagne**, “croce e delizia” dei ciclisti. La salita, infatti, mutuando le sensazioni dei grandi alpinisti, significa “fare un’impresa”. Riuscire a scalare un ostacolo, anche ideale, e vincere con le proprie forze le asperità della natura e, con essa, le proprie paure di uomo.

### La

**salita risponde all’impulso** primario dell’esplorazione, al desiderio di provare emozioni nuove, alla tendenza a compiere imprese sensazionali e non alla portata di tutti. La soddisfazione per l’azione portata a termine ripaga della fatica e consolida la sensazione psicologica di autosufficienza e sicurezza. In poche parole, puntella con robusti piloni l’impalcatura della nostra autostima.

Non importa quindi possedere le caratteristiche fisiche dello scalatore per amare la salita. **Conosco alcuni amatori** che evitano di fare gare e allenamenti in salita con la scusa di non essere “portati”. **Un grave errore.**

Perché, oltre a costituire una fondamentale palestra in cui alternare differenti tipi di allenamento, la salita rimane un momento di intensa introspezione.

### Quando

**la strada sale** e l’acido lattico comincia a scorticare le gambe, fatica fisica e fatica mentale si intrecciano in un’unica spirale. La percezione della fatica e del dolore varia da un individuo all’altro, ma varia anche, nello stesso soggetto, in base al momento, alle situazioni emotive, alle condizioni culturali e sociali. E’ nella reazione alla sofferenza che emergono,

---

spietati, i tratti poliedrici della personalità dell'uomo.

**Ho avuto la fortuna di affrontare alcune tra le più belle salite del continente**, ma ancora amo avventurarmi alla scoperta di nuove e impervie strade. In fondo, la vittoria più grande resta il dominio sulle nostre paure.

A cura di Gian Paolo Mondini – *Copyright © INBICI MAGAZINE*

This entry was posted on Saturday, March 28th, 2020 at 9:00 am and is filed under [News](#), [STRADA](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.