

DE LA PLATA A BOLOGNA

10.000 kilómetros a puro pedal



A Mariano Lorefice, el viajero argentino por antonomasia que reside en Bologna, Italia, la pandemia lo sorprendió en Argentina, donde pasó la cuarentena con su hermano. Allí, montado en su Bianchi y con la ayuda de un rodillo hizo miles de kilómetros indoor a la espera de poder volver a su hogar, cosa que estaba a punto de lograr al cierre de esta edición de Biciclub, en un vuelo especial organizado para expatriar italianos varados en el exterior. Este es su testimonio de este enorme viaje indoor.

Por Mariano Lorefice*

Llegué a la Argentina el 10 de marzo, con el propósito de ir al norte y hacer un viaje con un grupo de clientes por la Quebrada de Humahuaca, Bolivia y Perú.

El 20 de febrero había viajado de Italia a Cuba, en donde realicé un viaje con unos clientes y el 10 de marzo debería haber regresado a Italia, para luego venir a Argentina e ir al norte con otro grupo. Pero como en ese momento la situación en Italia era crítica y tuve miedo de que no me dejaran salir, preferí cancelar mi vuelo de regreso para venir directamente a la Argentina y no fallarle a mis clientes.

Me alojé en lo de mi hermano, que vive en nuestra antigua casa materna en La Plata, y a los pocos días comenzó la cuarentena y tuve que cancelar los viajes que tenía previstos, perdiendo además mi vuelo programado de regreso a Italia, que de-

bería haberse concretado desde Cusco, Perú, el 16 de abril.

El programa era entonces el siguiente. Hacer mi viaje por el Norte, volver a Italia desde Cusco y a fines de abril volar de Italia a El Cairo, Egipto, e iniciar una travesía por África. Obviamente todo eso también fue cancelado.

Elite + Bianchi

A partir del 18 de marzo empecé a pedalear en un simulador de la marca Elite, modelo Turno, al cual se le engancha la bicicleta sin la rueda trasera y trabaja de un modo muy silencioso, haciendo la resistencia con un sistema hidráulico. En este simulador uno se puede entrenar en condiciones de esfuerzo muy similares a las de la ruta, con la misma bicicleta que se usa habitualmente para pedalear y simulando cuestas y pendientes de hasta

un 20 por ciento. La bicicleta que acoplé al simulador es una Bianchi de gravel que tenía preparada para viajar y con la que pienso hacer las próximas travesías. Es una ventaja entrenar con la propia bicicleta que luego usaré para pedalear.

Del lunes 23 de marzo al sábado 13 de junio (al día siguiente escribiría este texto) fueron 72 días de pedaleo (83 días totales con 11 domingos de descanso), realizando una media de cuatro horas diarias y una distancia promedio de 120 km diarios. He completado 8.640 km en 288 horas. Los entrenamientos diarios los realizo en dos o hasta tres sesiones, para poder pedalear de modo más eficiente que haciendo una sola tirada de cuatro horas, en la cual perdería calidad de pedaleo.

Mi primer turno de pedaleo iniciaba aproximadamente a las 6.15 de la mañana. Habitualmente trato de llevar una cadencia de pedaleo de 100 pedaleadas por minuto y no bajar de los 200 watts de esfuerzo.

De lunes a sábado participo en sesiones virtuales de pedaleo en un grupo de un amigo triatleta, Matías Márquez. Estos encuentros virtuales suelen ser entretenidos por el entusiasmo que le pone Matías y porque me permiten distenderme de mi rutina, haciendo esfuerzos variados y participando con la buena energía de un grupo. Es algo que me resulta totalmente insólito a mí, ¡que nunca practique spinning!

¡A volar!

Pero no solo pedaleé durante esas semanas. Algo que me resultó divertido y que me ayudó a mejorar mi práctica como "piloto" fue la posibilidad que tuve de volar con un dron entre los edificios del barrio e incluso dentro de la propia casa. ¡Fue una linda sensación de libertad!



Mi hermano tiene un salón con banderas de oración tibetanas, cuencos tibetanos (los primeros se los traje yo del Tibet) y gongs. En ese salón realiza una terapia de relajación. Allí, aparte de practicar yoga también me ejercité realizando maniobras con mi dron. Espero que toda esta práctica me sirva luego para poder tomar buenas fotos en mis viajes.



¡El planeta respira mejor! Ayer pude apreciar el atardecer volando con un dron y con la cámara de fotos conseguí atrapar una luna que pasaba entre los edificios. En otra ocasión no hubiera podido, en el medio de la ciudad, fotografiar a la luna con tantos detalles, pero ahora el aire se está limpiando.



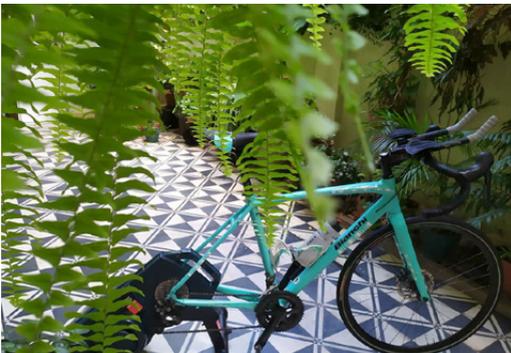
Juegos de imaginación durante la pedaleada. El sudor es producto del esfuerzo y es parte mía, que estoy compuesto por agua en más de un 70%. Parte de mi transpiración se evaporará y subirá al cielo, para continuar viajando en una nube, descender con la lluvia, regar un bosque, transformarse en un pez o quizás saciar la sed de otro ciclista, que se encuentra cruzando un duro desierto...Todos estamos en viaje en esta Tierra, formada en su mayor parte por agua. Con nuestra imaginación podemos elegir una molécula de agua y dando pedaleadas la podemos hacer subir al cielo para viajar por donde queramos...

La preparación mental

Mi consejo a los que aun están en cuarentena es que no es recomendable hacer tantas horas de entrenamiento indoor como yo he hecho. Los entendidos dicen que con un máximo de una hora y media por día es suficiente. Pero mi objetivo no es exclusivamente entrenarme, sino desarrollar una actividad de preparación mental para otros eventos y también una terapia. Las primeras horas del día son más de meditación y de relajación. Cierro los ojos y me dejo andar. Muchas veces viajo a lugares en los que ya estuve o a los que me gustaría ir, conjugando los recuerdos y la imaginación para armar una película fantástica y estimulante.

Es una linda experiencia, que realizo a oscuras, hasta que sale el sol y con el amanecer siento una buena recarga energética. Pocas veces he mirado videos y cuando lo hice fueron instructivos o algún documental de zonas por las que suelo viajar o tengo proyectos de viaje.

La bici fija no es tan limitada y tiene posibilidades que estando en movimiento no tengo. Desde el patio de la casa y sin moverme puedo hacer muchas cosas al mismo tiempo: entrenar, viajar a otros lugares con la imaginación y simultáneamente escuchar un audiolibro y aprender cosas. Unas 18 horas de mi pedaleo las he dedicado a escuchar con mucha atención "Sapiens, de animales a dioses", la gran obra de Yuval Noah Harari.



En esta bici las ruedas están quietas y giran solo los pedales, que a su vez hacen girar las ruedas de la imaginación. Cada día de entrenamiento es como una hoja en blanco donde la imaginación es protagonista. Y en tantos días "en blanco" pinta un futuro muy colorido



El regreso a Italia

Estuve varias semanas esperando conseguir lugar en algún vuelo de repatriación, ya que tengo nacionalidad italiana. Resultó muy difícil, ya que por la norma sanitaria del distanciamiento los aviones viajaban con la mitad de los pasajeros que suelen viajar habitualmente.

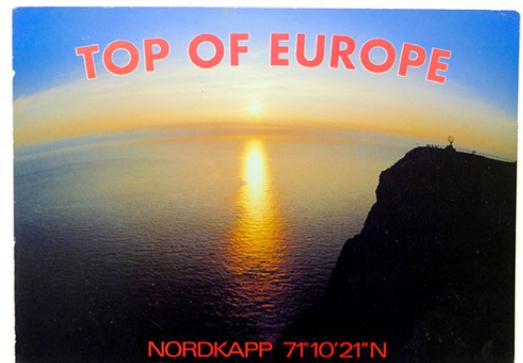
El 16 de junio por la noche partiré hacia Madrid y luego de una escala de varias horas volaré a Sofia, Bulgaria, donde tendré otra larga escala y finalmente volaré desde ahí a Bergamo, Italia, desde donde tendré que ir en un transporte privado al departamento, en donde deberé realizar una nueva cuarentena en Bologna, mi hogar actual.

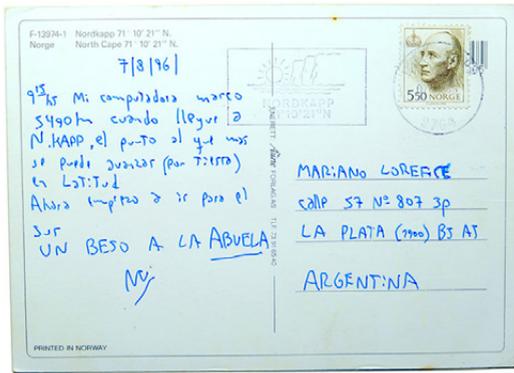
Serán 15 días sin poder poner pie en la calle, aislado en un departamento pero con otra bicicleta fija. Estimo que para cuando pueda salir, el 2 de julio, habré completado un poco más de 10.000 kilómetros en "bici". Algo insólito que jamás hubiera imaginado.

Recuerdo que en 1992, unos meses antes de comenzar mi travesía desde Jujuy a Monterrey (México), estuve una semana pedaleando ocho horas diarias en una bicicleta fija en el stand de la marca que me auspiciaba por aquel entonces en una exposición de indumentaria deportiva (EIDA) que se hacía en Buenos Aires. ¡Qué ridículo que me sentí en aquella ocasión! Fue algo que hice solo porque el patrocinante me ayudaba y que nunca hubiera querido repetir...

Y hablando de recuerdos...

En estas semanas tuve la oportunidad de abrir un baúl de los recuerdos con fotos viejas y postales que solía mandar a mi casa mientras viajaba. Encontré una de cuando llegué a Cabo Norte, que es el punto más al norte de Europa en el Ártico. Cuando me detuve ahí llevaba 5.500 kilómetros de mi vuelta al mundo. Festejé publicando esa foto, el anverso de una postal que envié a mi familia en La Plata:





1996: Nord Kapp / Top of Europe

Cuando en mi bicicleta fija superé en La Plata los 5.500 kilómetros recordé justamente que esa era la distancia de Monóvar (Alicante) a Nord Kap (Noruega). En aquella mi primera vuelta al mundo me propuse como desafío alcanzar algunos puntos extremos y también vivir experiencias extremas. El camino recorrido para unir esos puntos, viviendo los paisajes en carne propia, con experiencias emotivas y espirituales, fue lo que le dio sentido al viaje.

Siempre que podía mandaba una tarjeta postal de algún lugar y ofrecía mi libro para que gente del lugar me escribiera alguna nota. Registraba y documentaba todo de un modo sistemático y divertido, que compartía con mis ocasionales anfitriones del camino y amigos.

No existían aun las redes sociales, pero las personas podían escribir de su puño y letra en mi libro, que con el tiempo se fue transformando en un apreciado tesoro. Mis amigos y mi abuela recibían tarjetas postales de lugares remotos, con cifras de kilómetros que día a día aumentaban y que en mi caso significaban experiencias inolvidables.

Pero con todo ello sobre mis hombros, jamás hubiera imaginado una experiencia tan extraña como la de esta pandemia y menos aun pedaleando tanto en una bici fija...

Aunque al fin y al cabo no resultó tan difícil y sí divertido y productivo. Pedaleando sin que la bici se desplace puedo en definitiva retornar al pasado, visitar muy diversos lugares y cargarme de energía para futuros viajes. Estoy muy contento de este viaje virtual de 10.000 kilómetros que al escribir esto aun estaba realizando y que me servirá para cargarme de energía para esas travesías que sin falta vendrán.

Ahora Italia, luego África

En lo inmediato, terminada mi cuarentena en Bologna, he propuesto tres viajes diferentes en Italia y países vecinos para mis clientes italianos y de otros países de Europa que puedan viajar. Serán tres travesías con diferentes grados de dificultad y en la modalidad bikepacking: cruzando Italia del Adriático al Tirreno, la Travesía de los Alpes y la Travesía de los Pirineos.

Antes de esta pandemia tenía previsto una travesía por África con fines solidarios, para contribuir con poblaciones del sur de Etiopía, ayudando a la ONG Barjo Irme.



¡Hoy trabajemos más que nunca para alimentar nuestros sueños y nuestro futuro! El pasado 1 de mayo pensaba iniciar la travesía por África, desde El Cairo a Cape Town. Un viaje de alrededor de 12.000 km en solitario y con alforjas para ayudar a la obra humanitaria de Barjo Irme, una acción solidaria a la que no he renunciado y que espero realizar en cuanto se abran las fronteras y se establezca la situación.