



- [Home](#)
- [Viaggi, racconti e interviste](#)
- [Approfondimenti](#)
- [Eventi, idee e novità](#)
- [Libri in valigia](#)
- [Chi siamo e perché](#)
- [Gli autori](#)



Cerca nel sito... 

[Home](#) » [Personaggi](#) » Keep Brave! Un'impresa da Guinness



- [Personaggi](#)

mar14

Condividi



Tweet 0

Keep Brave! Un'impresa da Guinness

Paola Gianotti, non solo un giro del mondo in bici. Di Paola Rinaldi pubblicato il 14 mar 2013 in [Personaggi](#)



Keep Brave! **Mai slogan fu più azzeccato per un'impresa come quella dell'eporediese Paola Gianotti, 32 anni, che vuole essere la seconda donna a compiere il giro del mondo in bici.** La prima è stata Juliana Buhring, la ragazza di origine greca naturalizzata a Napoli che lo scorso anno è partita da Piazza del Plebiscito e ha circumnavigato il pianeta, percorrendo una media di 210 chilometri al giorno. Per batterla, Paola partirà da Ivrea il prossimo 20 luglio con la sua “*Keep Brave! World Bike Challenge*”, un'iniziativa coraggiosa che racchiude nel titolo tutta la forza di chi vuole farcela, a qualunque costo.

Un'impresa ambiziosa...

Sì, è una sfida che ho maturato in tanti anni di viaggio: quando ero piccola giravo spesso in camper insieme ai miei genitori e, una volta raggiunta la maggiore età, ho iniziato ad avventurarmi per il mondo con lo zaino in spalla insieme a mia sorella. Poco alla volta, è cresciuta in me la voglia di compiere un'impresa come questa e ho promesso a me stessa che prima o poi l'avrei realizzata. Quest'anno si è verificata una serie di circostanze propizie e ho capito che era arrivato il momento giusto per partire.

Perché in bici?

Sono appassionata di sport e ho partecipato a numerose gare podistiche, ciclistiche e di triathlon, praticando anche sci alpinismo, sub e thai-boxe. Credo che lo sport rappresenti un momento unico di crescita e formazione personale, oltre che una sfida dei propri limiti. Non a caso, da tempo, organizzo vacanze sportive, dove ho la possibilità di unire il viaggio alle attività agonistiche: lo scorso anno, ad esempio, ho navigato lungo la costa sud della Groenlandia in kayak, mentre l'anno precedente ho scalato il Kilimangiaro e l'Aconcagua, la montagna più alta del continente sudamericano con i suoi 7000 metri. Quest'anno, invece, dovrò pedalare!



Quale preparazione stai seguendo?

A livello fisico sono seguita da due preparatori atletici dell'LG Cycling, un team che si occupa proprio della consulenza nella preparazione e nella metodologia di allenamento per amatori e ciclisti di ogni categoria. Ogni giorno, mi alleno dalle quattro alle sei ore su bici, alternate a palestra e piscina. Parallelamente, sto seguendo un percorso di preparazione mentale con uno psicologo sportivo, che mi sta insegnando ad affrontare le eventuali difficoltà che potrei incontrare lungo il percorso. Non a caso, abbiamo battezzato la mia impresa come "Keep Brave!", che è un vero e proprio incoraggiamento a tenere duro, a non mollare mai. Imparare a non scoraggiarsi e perseverare nei propri propositi sono le vere sfide, anche nella vita di tutti i giorni.



Ti confronterai con Juliana prima di partire?

Ho già avuto modo di parlare con lei, ma contiamo di incontrarci prima di luglio. Avendo vissuto questa avventura prima di me, saprà sicuramente fornirmi qualche suggerimento prezioso. In fondo, entrambe siamo donne e l'approccio è sicuramente diverso rispetto a quello di un uomo. Per esempio, il momento che mi spaventa di più è l'attraversamento dei Paesi difficili come l'India e l'Asia in generale, dove la donna ricopre un ruolo secondario e vederne transitare una in bicicletta potrebbe apparire insolito alla popolazione locale.



Quanti chilometri al giorno ti sei prefissata?

Circa 200-205 che, mediamente, dovrei riuscire a percorrere in dieci ore di pedalata. Ovviamente, trattandosi di strade sconosciute, le variabili possono essere mille. Per la notte, invece, mi attizzerò sicuramente con una tenda, ma stiamo valutando anche la possibilità di avere un camper al seguito.

Quindi, non partirai da sola.

No, ci sarà una persona che mi seguirà e la logistica del camper sarebbe perfetta per la tipologia di impresa, perché mi svincola dagli orari di alberghi prenotati o dalla necessità di trovare un posto adatto per dormire.



Quando si macinano così tanti chilometri, c'è tempo per vivere il viaggio nelle sue componenti di paesaggio,

luoghi e incontri?

Ovviamente quando si ha in testa un obiettivo, quello viene prima di tutto e l'attenzione è interamente canalizzata su di esso. Nello stesso tempo, però, essere "a bordo" di un mezzo *slow* come la bicicletta – a una media di 25 chilometri orari – permette di conoscere e apprezzare i territori in una maniera completamente diversa rispetto ai mezzi motorizzati. Conto anche di entrare in contatto con la popolazione locale, confrontarmi e scoprire le loro tradizioni: ho viaggiato molto fino ad oggi, ma questa è un'impresa completamente diversa e, di certo, mi aprirà nuovi canali di conoscenza.

Trattandosi di un tentativo di World Guinness Records, quali regole dovrai rispettare?

Dovrò percorrere circa 30 mila chilometri in bici e almeno 10 mila di spostamenti in aereo o in nave in un tempo non superiore ai 145 giorni. In precedenza, il tempo veniva conteggiato solo durante i tragitti in bicicletta, per cui l'orologio si fermava durante i transiti aerei e navali, mentre le nuove regole tengono in considerazione anche i trasferimenti sugli altri mezzi. In più, deve essere utilizzato lo stesso telaio della bicicletta per l'intera durata del viaggio ed è consentito solo ripararla o cambiarne alcune parti.

Cosa ti aspetti?

Un grandissimo insegnamento per la mia vita di tutti i giorni, perché imparerò ad affrontare imprevisti e problematiche che possono accadere. Di certo, al ritorno, tutto verrà vissuto in una nuova ottica, più positiva e ottimistica, come dovremmo affrontare la nostra esistenza.

Paola Rinaldi



Clicca su [Personaggi](#) per leggere tutte le interviste

Articoli Correlati:

1. [Keep Brave, si riparte!](#)
2. [I fantasmi di Portopalo](#)
3. [Dal tramonto all'Islanda](#)
4. [Dove vai, bellezza in bicicletta?](#)

Seguici su Facebook

Mi piace [Piace a Federica Sperotto, Rosanna Satta e altre 1.762 persone.](#)

Lascia un commento



Aggiungi un commento...

[Pubblica anche su Facebook](#)

Stai pubblicando come Paola Gianotti ([Modifica](#)) [Commenta](#)

Plug-in sociale di Facebook

Appunti in valigia

"Non si deve restare attaccati a una persona, fosse pure la più amata: ogni persona è una prigione e pure un nascondiglio."

Friedrich Wilhelm Nietzsche "Al di là del bene e del male"

[Leggi il prossimo »](#)

Facebook

 **L'uomo con la valigia**
Mi piace

L'uomo con la valigia piace a 1.764 persone.



Plug-in sociale di Facebook

Newsletter

Inserisci il tuo indirizzo email per ricevere gli aggiornamenti de L'uomo con la valigia.

Iscriviti

Clicca e viaggia con Baboja



Appartamenti, b&b, ostelli, agriturismi, guest house, strutture tipiche: confronta e prenota 600.000 alternative agli hotel.

Ultimi post

- [Buone feste!](#)
- [Cartolina in viaggio](#)
- [Paddington](#)
- [L'amico speciale](#)
- [La Notte dei Falò](#)
- [Visioni del mondo](#)
- [Il mito di Life](#)
- [L'angolo dell'avventura](#)
- [Mama Africa](#)
- [L'autunno del flâneur](#)
- [Una porta socchiusa](#)
- [Da solo, tra fiordi e ghiacciai](#)
- [Particella di Dio](#)
- [Gianotti, è record](#)
- [Neve](#)
- [Ad Auschwitz, per non dimenticare](#)
- [Settimana bianca](#)
- [Travel Experience](#)

- [Militello in Val di Catania](#)
- [Dream adventure](#)

La mostra

L'uomo con la valigia è il titolo dell'esposizione unica nel suo genere, ha presentato il bagaglio

Il web

È ospitata nel 2014 alla Fondazione Il Museo delle Scienze, in un'aula del palazzo di viale della Repubblica, che un bagaglio può contenere e un viaggio può

Gli autori

Anna Alberghina Walter Arossa
 Bruna Biamino Bruno Bostica
 Gianni Canepa Cinzia Capitoni
 Claudio Casalegno Donatella Catteruccia
 Raffaella Cavalieri Patrizia Cianci
 Maurizio Coronato Barbara Corradino
 Claudio Cravero Giancarlo Dall'Ara
 Gabriele D'amico Beatrice de Filippis
 Giorgio Enrico Bena Luciano Fiore
 Alessandro Fornari Gian Carlo Gellona
 David P. Gelman Filippo Ghisi
 Enrico Guasco Mario Ingrosso
 Brunella Li Rosi Enzo Maolucci
 Paolo Novaresio Donatella Olivero
 Mario Paluan Augusto Panini
 Claudio Passavanti Francesco Pellerano
 Savino Pellerano Luisa Piazza
 Federico Ponzio Fulvio Ravera
 Paola Rinaldi Alberto Salza
 Paola Tirone Emanuele Paolo Valente
 Bruna Vienno Bruno Zanzottera
 Gianrico Gambino

Contatti

info@luomoconlavaligia.it

Premedia. Teamwork for publishing

www.premediapublishing.it

info@premediapublishing.it

L'uomo con la valigia © 2014 | [Disclaimer e Informativa Privacy](#) | [Sito web realizzato dalla web agency ZioSEM](#)