VareseNews

Il ritorno in sella dei professionisti: “Rulli utili, ma la strada è più bella”

Pubblicato: Venerdì 8 Maggio 2020

Lunedì scorso, il via libera alla pratica degli sport individuali all’aria aperta ha permesso a molti appassionati di tornare in sella per una pedalata in bicicletta. Lo stesso hanno fatto **i principali corridori della provincia di Varese**, fermi dai primi giorni di marzo e impegnati da allora solo sui cosiddetti “rulli”, sistemi di pedalata casalinga che permettono di simulare quanto avviene su strada. **Alessandro Covi, Edward Ravasi** (del UAE Team Emirates) e **Luca Chirico** (della Androni-Sidermec) sono i tre professionisti del nostro territorio impegnati in squadre che appartengono ai due massimi livelli del ciclismo mondiale: con le gare ferme sino ad agosto (almeno secondo l’ipotesi più recente), hanno per lo meno avuto l’occasione di tornare sulle strade per “testare” il tono muscolare e per riassaporare sensazioni che in tempo normale sarebbero all’ordine del giorno.

RULLI, POCO AMATI MA MOLTO UTILI

«Avevo la borsa pronta per disputare la “Strade Bianche” quando tutto si è interrotto» ricorda Eddy **Ravasi,** 25 anni. «Mi sono allenato su strada fino ai primi di marzo ma già allora il consiglio era quello di non uscire: era necessario che anche noi dessimo il buon esempio e così mi sono dato ai rulli, uno **strumento che non ho mai amato**, tanto che a casa ne avevo un tipo rudimentale. Poi la squadra me ne ha fornito uno di ultima generazione e devo dire che, **alla fine, mi è anche piaciuto** lavorare in questo modo. Certo non è la stessa cosa, ma usare i rulli mi ha permesso di avere una routine che è stata utile. Però la fatica vera la si fa sulle salite reali».

Anche Alessandro **Covi,** il più giovane del terzetto (21 anni), non era un amante del ciclismo domestico: «Ma tutto sommato mi sono abituato – racconta dalla sua casa di Taino – Con il mio allenatore, l'ex *pro* Rubens Bertogliati, ho seguito un **programma non troppo pesante,** circa un'ora e mezza al giorno: ho perso un po' di condizione ma **mantenuto quella base** su cui da ora posso tornare a lavorare». Covi per altro ai primi di marzo era già avanti con la forma: «Avrei dovuto correre le Strade Bianche e poi gareggiare per quasi un mese in fila… un programma fittissimo cui ho dovuto rinunciare».

Opinione simile anche per Luca **Chirico,** 27 anni, al rientro nel 2020 dopo una stagione e mezza lontano dal gruppo. «Ho **sempre cercato di evitare i rulli:** anche d'inverno preferisco sfruttare le poche ore buone per uscire su strada, ma per forza di cose ho **imparato ad apprezzarli**. Il lavoro e il carico effettuato mi hanno sorpreso: alla fine ho visto che ci si può allenare bene anche se continuo a preferire l'aria aperta e la natura».

IN BICI, I PRIMI ITINERARI

A inizio settimana, finalmente, il via libera per gli allenamenti individuali all'aria aperta in un territorio che – tutto concordano – è ideale per chi si deve preparare alle gare ciclistiche. «Io faccio sempre una parte più scorrevole e poi devìo verso le salite – dice **Covi** – Partendo da Taino o **risalgo il Lago Maggiore** per poi infilarmi in una valle laterale: **Cuvignone, Montegrino** e via dicendo. Oppure inizio facendo il giro del Lago di Varese. Il primo test dopo il *lockdown*, però, l'ho fatto **sull'Alpe Tedesco**, subito a tutta».

«Io per la prima uscita ho atteso martedì con la modalità dello "scarico attivo" – dice **Chirico** – visto che comunque in casa ho lavorato parecchio. Il **primo giro è stato sull'Ardena e sul Brinzio**, due delle "mie" salite, ad andatura relativamente tranquilla. Oggi – venerdì – però, ho fatto distanza: **125 chilometri con Montegrino, Brinzio e lago di Varese,** in circa 4 ore e mezza. Il primo giorno la sensazione è stata un po' strana, soprattutto quando mi sono alzato sui pedali ritrovando movimenti che i rulli non ti permettono. Poi ho ritrovato la normalità».

La stessa cosa vale per **Ravasi:** «Pedalare **in strada è diverso, ti senti più libero**, meno vincolato: ci ho messo un'oretta prima di ritrovare le sensazioni "normali" e comunque la condizione è rimasta buona. La prima uscita? Ora abito a Comerio quindi ho raggiunto facilmente le due salite lunghe e rappresentative del Varesotto, **il Cuvignone e il Campo dei Fiori.** Però ho pedalato senza assilli, **godendomi il momento**».

La Tre Valli sogna di "spuntare" tra il Tour e il Mondiale

IL CICLISMO CHE VERRÀ

«Vedremo come ripartirà la stagione: se sarà quella ipotizzata nei giorni scorsi, sarà breve ma molto intensa – sottolinea **Chirico** – e dovranno essere **molto brave le squadre e molto bravi i preparatori** a calibrare al meglio gli impegni e gli stati di forma dei corridori». «In teoria si riprenderà a inizio agosto con le Strade Bianche anche se ho letto che forse c'è la possibilità di anticipare con il Giro di Sardegna: aspettiamo, perché credo che **rispetto al calcio sia più complicato organizzare** un evento ciclistico in queste condizioni. Vale sia per i promoter sia per le squadre oltre che per i tifosi» spiega **Ravasi.**
«Una soluzione potrebbe essere quella delle **gare "a porte chiuse"** per evitare gli assembramenti dei tifosi» conclude **Covi.** «Tornare a correre sarebbe importante: alcune squadre altrimenti vanno incontro a **problemi finanziari come del resto avviene per tante altre attività** economiche, anche vicine a noi. Speriamo di uscire al più presto dall'emergenza».

> Giovane e in cerca di risultati: ecco il gruppo 2020 dei professionisti varesini

Damiano Franzetti
damiano.franzetti@varesenews.it