



BERGAMO (BG), 6 febbraio 2014

DIARIO 01-1/06-02-2014

Penna e Pedali – Il Diario:

Il Team Colpack si racconta dal ritiro

Il racconto di Davide Orrico dal ritiro del Team Colpack

BERGAMO (BG) – Siamo arrivati qui a Castagneto Carducci, lo scorso lunedì nel primo pomeriggio, dopo essere partiti in mattinata intorno alle 8 con il furgone officina guidato da uno dei due massaggiatori **Emiliano Noris** e l'ammiraglia guidata dal team manager **Antonio Bevilacqua**.

Il secondo massaggiatore **Manuel Modesti** é salito in ammiraglia all'aeroporto di Orio al Serio dato che essendo abruzzese proprio lunedì mattina é salito sull'aereo per raggiungerci in Toscana.

Il diesse **Gianluca Valoti** invece era già qui da domenica in quanto ha assistito insieme a Rossella Dileo e alla gara d'apertura del calendario italiano professionisti il Gp Costa degli Etruschi di Donoratico a cui hanno preso parte anche i nostri compagni Lamon, Martinelli e Rosa con la maglia azzurra della Nazionale Under 23.



Una volta arrivati al *Campastrello Sport Sport & Residence*, dove alloggiamo, abbiamo pranzato molto velocemente e poi siamo partiti in bici per una sgambatina di un paio d'ore giusto per smaltire il viaggio. Il ritiro durerà tutta la settimana infatti torneremo a Bergamo il 10 febbraio dato che il giorno successivo andremo a fare le foto ufficiali.

Nei programmi di Gianluca e Antonio c'è la volontà di affinare la condizione in vista delle prime gare e fare anche fondo approfittando del tempo che per ora sembra essere più clemente rispetto a casa, ma l'occasione é ottima anche per creare un bel gruppo tra noi compagni.



Team COLPACK



Lavoreremo con cicli di carico di 3 giorni che verranno rispettivamente suddivisi in questo modo: un giorno con lavori di forza, un giorno con lavori di velocizzazione, cambi di ritmo e dietromacchina ed il terzo giorno lavoro di fondo con uscite più lunghe possibili.

Tornando al racconto degli allenamenti, lunedì, come dicevo, abbiamo pedalato solo un paio d'ore a causa del viaggio, mentre martedì abbiamo fatto 4 ore, ma la pioggia ci ha impedito di fare ciò che avevamo in programma. Comunque nonostante un'ora di pioggia finale abbiamo concluso con 4 ore e 5 minuti. Nel pomeriggio abbiamo avuto un meeting con **Simone Stilli** membro del lo staff

di Srm Italia che ci ha spiegato il funzionamento dei misuratori di potenza che quest'anno utilizzeremo mentre il suo collega **Rob Love** controllava gli apparecchi montati sulle bici (nelle foto).

Mercoledì, invece, grazie anche al tempo, abbiamo fatto 5 ore di dietro-macchina e lavori a gruppi separati dato che essendo 19 corridori é difficile poter stare tutti insieme senza dar fastidio alle altre auto che sono sulla strada. Anche se devo dire che il rispetto verso il ciclista qui é tutt'altra cosa rispetto a casa. Abbiamo affrontato la salita del Tirli da Follonica e della Sassetta, due salite classiche che ormai chi, come me, é in Colpack da qualche anno conosce benissimo dato che é nostra consuetudine farle durante i nostri periodi di permanenza qui in Toscana.

Oggi, giovedì, come da programmi, anche grazie al tempo favorevole ed un bel sole, siamo rimasti in sella a pedalare per circa sei ore coprendo una distanza di 200 km, metro più metro meno.

Partiti alle ore 9.30 dall'albergo ci siamo diretti verso Cecina per andare a fare la prima salita in programma posta in località Montescudaio, 4 km circa molto pedalabili, successivamente, una volta fatta la discesa, abbiamo preso direzione Livorno e ci siamo separati, come ieri, in due gruppi .

Abbiamo continuato regolari per una decina di km dopo di che abbiamo iniziato a girare in doppia fila fino all'imbocco della strada statale direzione Campiglia Marittima, 20km di strada tutta vallonata ottima per i cambiamenti di ritmo, un saliscendi continuo che dopo circa 3 ore di pedalata incominciava a farsi sentire.

Una volta in cima a Campiglia sosta all'ammiraglia per rifocillarci, due minuti per bisogni fisiologici e via ripartiti per l'ultima metà dell'allenamento con altre due salite, ovvero Monteverdi e Sassetta come ieri.

Prima di Monteverdi ancora doppia fila suddivisi in due gruppi per puntare la salita di buon passo, cercando di simulare il più fedelmente una corsa, dato che in cima erano quasi 4 ore e 10 che pedalavamo e le gare sono più o meno lo stesso tempo.





Sulla salita ritmo regolare, mentre poco dopo sulla salita di Sassetta, si apre la bagarre tra compagni e quindi salita a tutta con arrivo in cima... Vincitore Gianfranco Zilioli, nostro ex compagno che quest'anno è professionista alla Androni-Venezuela che è qui ad allenarsi pure lui con noi.

Terminata la salita con circa 4h40' non ci rimaneva che rimanere in sella fino ad arrivare alle fatiche 6 ore quindi di comune accordo tra noi compagni e i direttori sportivi, Gianluca e Antonio, abbiamo deciso un giro che facciamo abitualmente e che noi chiamiamo il "Fiandre" dovuto agli strappi durissimi e brevi che si trovano sulla strada.

Terminato il giro e con 190 km nelle gambe ci siamo diretti verso casa tutti stanchi ma felici visto che un'altra dura giornata di lavoro è andata e domani ci attende una bella sgambata con l'intero pomeriggio all'insegna del relax

Davide Orrico

--

Giorgio Torre

Addetto Stampa *Team Colpack*

Cell. +39 329.4131701

e-mail: bicibg@gmail.com

Sito internet: www.teamcolpack.it

