

TEAM COLPACK

BERGAMO (BG), 8 febbraio 2016

DIARIO 005/08-02-2016

Il diario di Masna. Ultimi giorni di ritiro

Racconto ai raggi X del 2016 su due ruote di Fausto Masnada del Team Colpack

Buon giorno a tutti, anche questa settimana mi trovo qui in Abruzzo per il ritiro di squadra, nonostante i molti allenamenti duri e intensi, il tempo per scrivere un piccolo riassunto di quello che facciamo noi dilettanti di questo bellissimo sport, c'è sempre.

Prima di iniziare a raccontarvi la mia settimana, insieme al mio compagno di stanza **Davide Orrico**, stavamo riflettendo sul nostro calendario gare per questo 2016: purtroppo per noi corridori le corse sono sempre meno, nei primi 2 mesi della stagione; sono saltate moltissime gare importanti dove metterci in mostra ad esempio il Trofeo Balestra che era la prima vera corsa internazionale della stagione.

Dopo le prime due gare in programma il 14 febbraio (Gp laguna) e il 27 febbraio (San Geo) una buona parte della squadra avrà 2 settimane di stop dalle corse per poi riprendere domenica 20 marzo a Montecassiano e alla Popolarissima.



Sicuramente non è certo uno dei periodi migliori anche per gli organizzatori, data la grande crisi economica che ha colpito il mondo del lavoro e di conseguenza anche il nostro sport.

Dato che le corse saranno poche noi cercheremo di arrivare pronti e in condizione per non sbagliare le poche possibilità che abbiamo e sono sicuro che se crediamo in noi stessi riusciremo comunque a raggiungere il nostro obiettivo di passare professionisti.

Per quanto riguarda i nostri ultimi giorni di ritiro, l'alimentazione è stata uguale a quella della settimana precedente, essendo in hotel e mangiando tutti insieme con un menù prestabilito, è difficile seguire le abitudini alimentari di quando si è a casa.

L'allenamento e gli appuntamenti settimanali sono stati ancora molti, ecco un piccolo riassunto:

lunedì 1 febbraio

140km - 4.10h - 33.0 velocità media - 1800dsl



TEAM COLPACK

Nel pomeriggio incontro con il rappresentante di KASK che per questo 2016 ci fornirà i fantastici caschi (utilizzati anche dal team SKY nei professionisti) e gli occhiali (studiati e testati accuratamente, sia nella montatura che nella lente; novità assoluta per questo nuovo anno).

martedì 2 febbraio

130km - 4h - 32.5 velocità media - 1600 dsl

mercoledì 3 febbraio

177 km - 5.40h - 31.0 velocità media - 2800 dsl

Dopo cena siamo stati ripresi e intervistati da due Tv locali dell'Abruzzo di nome Tele 6 e Rete 8, le quali settimana prossima manderanno in onda i video fatti a tutto il team e le interviste effettuate al nostro team manager **Antonio Bevilacqua** e ad alcuni nostri compagni di squadra.

Successivamente, un giornalista ci ha fatto delle domande riguardanti la nostra squadra e la stagione ormai alle porte per un'articolo che verrà pubblicato sul quotidiano *Il Centro* di Pescara.

giovedì 4 febbraio

riposo + viaggio verso Bergamo

venerdì 5 febbraio

2.45h in agilità - 80km

sabato 6 febbraio

3.30h in agilità - 105km

domenica 7 febbraio

1h di rulli in agilità

Gli ultimi giorni della settimana, da giovedì in poi, sono stati di scarico per recuperare il duro lavoro fatto in ritiro. Per cui uscite tranquille, ad alta cadenza, senza lavori specifici.

Mancano pochi giorni alla prima gara, per cui nel prossimo diario settimanale racconterò dettagliatamente alimentazione e allenamenti per arrivare alla corsa nel migliore dei modi.

Un saluto a tutti, continuate a seguirci.

Fausto Masnada

--

Giorgio Torre

Addetto Stampa *Team Colpack*

Cell. +39 329.4131701

e-mail: bicibg@gmail.com

Sito internet: www.teamcolpack.it

