



CAMPO IMPERATORE (AQ), 14 giugno 2011

DIARIO 09-4 14-06-2011

*Penna e Pedali - L1 D'arzo:*

Il Team Colpack racconta il suo GiroBio /4

### **Gran Sasso, Gran Colpack**

Ciao a tutti popolo che pedala....oggi siamo alla 5/a tappa di un Girobio che si sposta da Sora a Campo Imperatore (Aq) percorrendo 161 km con un finale in una grande località turistica del centro Italia a quota 2200 metri.

E di chi vi parlo oggi?.....vediamo un po'.....oggi vi descrivo la figura della dietologa del Giro **Erica Lombardi**, un ex atleta azzurra della maratona che è stata Campionessa Italiana e che con i suoi 40 km (penso perché mannaggia per fare una Rossella ci vogliono circa tre di lei) porta avanti tutto il discorso alimentazione atleti dalla colazione, alla merenda fino alla cena. E se per caso tante mamme avessero dei dubbi sul fatto che i loro "bimbi" possono morire di fame, vi posso garantire che è esattamente il contrario.



**Hanno sempre una colazione abbondante**, i massaggiatori delle squadre che si alzano alle 6.30 per preparare il rifornimento e poi quando la tappa è finita ecco che si trovano pronta una merenda composta da frutta o macedonia, torta, yogurt, succhi e the, per finire poi con una cena dove non manca proprio nulla. Unica pecca è che c'è sempre qualcuno che esagera o meglio non cura l'alimentazione e oggi i risultati si sono visti. Alcuni atleti hanno accusato problemi di stomaco e parlandone con Erica siamo giunti alla conclusione che forse hanno esagerato con l'alimentazione e poi oggi è stata anche la prima giornata fredda del giro che arrivava dopo due tappe molto "tirate" e con questo termine intendo dire che le velocità medie sono state molto elevate.





**Bhè oggi parlando con Erica** ho anche scoperto che il ciclismo in generale è ancora basato sulle vecchie idee dell'alimentazione.....la crusca contiene per esempio molto più ferro di una bistecca.....i panini con il miele sarebbe meglio farli con .....non ve lo dico cavolo.....chiedetelo a Erica, è il suo mestiere.

Comunque mi sono accorta che una buona guida sull'alimentazione è molto importante , visto che soprattutto nei mesi invernali il peso diventa un grosso problema per molti.

Erica e Cristina sono le due donne che dirigono il quartier tappa hotel del Girobio e vi posso assicurare che non è cosa facile, ma penso che sia appunto per quello che ci hanno messo due donne a farlo.....gli uomini non ce l'avrebbero mai fatta.....w le donne.....in un mondo ciclistico prettamente maschile.

**A proposito di questo.....**ieri parlavo con Turchetti che è il Ds della Delio Gallina e mi sono accorta che sua moglie non è al Girobio; sua moglie in squadra guida il furgone, fa i rifornimenti e cura i ragazzi nelle trasferte..insomma un po' come me. A lui ho chiesto: "Come mai non c'è tua moglie al Giro?", lui mi risponde: "Silenzio Rossella è anche arrabbiata con me perché avrebbe voluto essere al Giro ma poi la parte della squadra rimasta a casa chi la dirige?" – e il suo accompagnatore aggiunge: "Non solo è rimasta a casa, ma Domenica ha anche vinto la gara con Amicabile e lì.....risata generale e grande applauso per la vendetta di Cinzia che non è al Girobio ma si è goduta la vittoria del suo atleta.

**Oggi popolo che pedala è una giornata particolare** e miei atleti proprio non ce la fanno a scrivere il diario, perché la tappa è stata dura e il trasferimento in pullman di 110 km li ha fatti arrivare in hotel più tardi del solito, ma domani saranno tutti loro a raccontarvi il loro Girobio.

La tappa è stata vinta da Anacona e il nostro Stefano si è piazzato in sesta posizione e c'è solo da evidenziare oggi il grande lavoro di squadra. Con Orrico in fuga dalla partenza e con Di Corrado, Villella, Zilioli e Zardini a tirare per recuperare sulla fuga, oggi per ben 20 km è stato proprio un grande lavoro di squadra.....grazie ragazzi a tutti voi!

*Rossella Dileo*

--

Giorgio Torre

Addetto Stampa *Team Colpack*

Cell. +39 329.4131701

e-mail: [bicibg@gmail.com](mailto:bicibg@gmail.com)

Sito internet: [www.teamcolpack.it](http://www.teamcolpack.it)

