



# TESTA, CUORE... E GAMBE

a cura di  
**VALENTINA BÀRBERI**

**LUCIANO VANNOZZI, NEGLI ULTIMI VENTIQUEATTRO ANNI SI È DEDICATO AL MONDO DEL CICLISMO, IN PARTICOLAR MODO FEMMINILE. UNA PASSIONE, OLTRE CHE UN LAVORO, CHE LO HA PORTATO A GIRARE IL MONDO, PARTECIPANDO A BEN CINQUE OLIMPIADI E NUMEROSI CAMPIONATI MONDIALI COME MASSAGGIATORE DI CAMPIONESSE DEL CALIBRO DI ANTONELLA BELLUTTI E FABIANA LUPERINI, E DANDO UN CONTRIBUTO SIGNIFICATIVO ALLA CRESCITA DI UNA DISCIPLINA CHE NEGLI ULTIMI TEMPI HA REGALATO MOLTI SUCCESSI ALLA NAZIONALE ITALIANA.**

**TXT LO HA INCONTRATO PER FARGLI ALCUNE DOMANDE, ANCHE A BENEFICIO DEI CICLO-AMATORI CHE AFFOLLANO LE STRADE IN SALISCENDI DELLA NOSTRA REGIONE.**

**Sono passate solo alcune settimane dai Mondiali in Toscana, quali i ricordi che porterà con sé e quali le gare che l'hanno entusiasmata maggiormente?**

Il ricordo che porto con me è di un mondiale organizzato benissimo in una città bellissima. La gara che mi ha entusiasmato più di tutte è stata naturalmente quella femminile. Infatti, solamente nel settore femminile siamo riusciti a salire sul podio e a vincere una medaglia. Mi ha emozionato l'entusiasmo dalla gente, che in Toscana ha una passione enorme per il ciclismo. Confrontandolo con altri mondiali (questo era il trentesimo che facevo), posso sicuramente affermare che quello di Firenze è stato il più bello per vari motivi: l'interesse, l'organizzazione, la partecipazione... un po' tutto. Penso in particolare alla nostra gara, ma anche a quella maschile dei professionisti, che hanno corso benissimo, nonostante la terribile giornata di pioggia.

**Ai mondiali è arrivata la medaglia di bronzo della giovanissima Rossella Ratto, venti anni. Ci può raccontare le emozioni vissute da lei e dai tecnici dietro le quinte?**

Il direttore sportivo Edoardo Salvoldi sperava molto sulla medaglia di Rossella Ratto. Con noi, questa ragazza aveva già vinto un europeo su strada. Nonostante la sua giovanissima età, ultimamente era la più in forma e andava forte; quest'anno ha fatto un ottimo Giro d'Italia e ha vinto alcune corse importanti. Ha pertanto rispettato le aspettative della squadra e seguendo le indicazioni del direttore sportivo e con il sostegno delle compagne, è riuscita a disputare una corsa bellissima. Per lei è stato un successo enorme, e considerando che è giovanissima, fa ben sperare per il futuro.

**Quando arriva un successo come questo, quando nel ciclismo si vince o si conquista un traguardo importante, quanto conta il talento e qual è, invece, l'importanza degli allenamenti e della fase di preparazione atletica?**

Il talento è indubbiamente importante, ma quando si arriva a queste gare conta molto anche la preparazione. Conta la determinazione e conta moltissimo il gruppo. Penso inoltre che ascoltare i suggerimenti del direttore sportivo nell'impostare la corsa e nel curare i minimi particolari, sia uno degli aspetti fondamentali per la buona riuscita di questa. Oltre al talento naturalmente ci vuole anche tanta fortuna e tutta una serie di coincidenze favorevoli. I risultati si ottengono così: nel caso della Ratto, il terzo posto non è il massimo, ma essendo molto giovane, è sicuramente una buona base di partenza per un mondiale. Molto importante è anche il gruppo: le donne sono molto affiatate, perché hanno un direttore sportivo che le sostiene favorendo lo spirito di gruppo. Non è affatto facile creare un affiatamento tra atlete che tutte le

**MIND, HEART, LEGS**

Luciano Vannozzi has been working in the cycling world for over twenty years. A manual therapist for the women team, he contributed to the growth of a successful discipline. TXT interviewed him after the UCI Road World Championships.

*What are the best memories of the past World Championships?* It was a smoothly organized event in a wonderful city. The race I preferred was the women one, of course: we managed to get to the podium. The enthusiasm really amazed me; people in Tuscany are really passionate and involved about cycling.

*Rossella Ratto, 20, won the bronze medal. How do you feel about her success?* Edoardo Salvoldi really hoped in a medal for Rossella. Lately, she was in excellent shape and very determined. She followed the directions of the technical director and, thanks also to the support of her team, performed a wonderful race. Being so young, it makes us all look with hope to the future.

*How important is talent? And how important is training and conditioning?* Talent plays a major role, but it would be nothing without training. Determination and team spirit are other key factors. Listening to the technical director is vital to manage your energies and to pay attention to details. Another element is luck and a series of favourable events.

*Doping scandals took their toll on the cycling world. What countermeasures were taken? How do you feel about it?* EPO has been in the cycling world for many years and it is used as an endurance-enhancing drug: the only doping for our female team is to spend three weeks at 2400 mt in Colombia. Personally I never noticed anything, if I did I would have immediately reported it. The Italian Federation is doing a great job: each athlete has his own "biological passport" and they are constantly subject to blood tests. But you never



Rossella Ratto in azione a Copenhagen (photo: Bettini)

domeniche corrono una contro l'altra. La squadra è poi formata da atlete con caratteristiche ed età diverse: c'è chi ha già vinto uno o due mondiali, o chi ha conquistato delle medaglie alle olimpiadi. Per cui tante volte non è facile creare affiatamento, ad esempio, tra una ragazzina di vent'anni alle prime gare e un'altra che ha vinto le olimpiadi. In questo caso il ruolo del direttore sportivo è stato fondamentale, perché ha saputo creare un gruppo di atlete solido e affiatato.

**Il ciclismo negli ultimi dieci anni ha perso molto del suo fascino, a causa dei ripetuti scandali dovuti al doping. La sensazione (e certi dati lo dimostrano) è che sia un fenomeno non ancora debellato e che riguardi anche i giovanissimi e gli amatori. Qual è la sua sensazione? Quanto si sta facendo per combattere il fenomeno del doping e riportare gli appassionati a seguire le gare di ciclismo?**

La federazione sta facendo molto, specialmente perché quando gli atleti sono convocati in nazionale, vengono sottoposti subito ad analisi; tutti hanno un loro "passaporto biologico", dove sono registrati tutti i dati. In Italia si sta facendo moltissimo per contrastare il doping. Ogni illecito viene punito con la squalifica. Purtroppo in tanti altri paesi non abbiamo la sicurezza che gli atleti siano controllati come accade in Italia. Da tanti anni ormai nel ciclismo si parla di epo (eritropoietina), che come sappiamo, è una sostanza dopante proibita che serve ad aumentare l'ematocrito e di conseguenza la resistenza dell'atleta alla fatica.

Tuttavia l'incremento dell'ematocrito al di sopra di valori limite è noto che possa produrre gravi danni alla salute anche in modo acuto. Per ottenere l'aumento della resistenza alla fatica in modo naturale, da ormai dieci anni la nazionale femminile di ciclismo va a fare la preparazione in altura a Duitama, in Colombia. Le atlete vengono portate a 2400 metri, dove rimangono per tre settimane. Il nostro doping è quello.

Posso tranquillamente affermare che in venticinque anni che seguo come massaggiatore la nazionale femminile di ciclismo, non ho mai dato né una pastiglia, né fatto un'iniezione. Personalmente ritengo che le nostre atlete non abbiano mai fatto uso di sostanze sospette: in caso contrario avrei denunciato anche la minima irregolarità. E in federazione questo lo fanno. Cosa posso pensare? È difficile controllare tutto, perché purtroppo inventano sempre qualcosa di diverso e ci sono sempre nuove sostanze proibite. Si cerca di combattere una sostanza e subito ne escono di nuove.

Il vero atleta riesce a correre e, talvolta a vincere, durante tutto l'arco della sua attività. Non ne ho la certezza, ma rimango dubbioso quando un atleta vince un anno, poi per tre anni sparisce, e successivamente ritorna a vincere.

**Nel mondiale uomini, il portoghese Rui Costa ha vinto dopo 7 ore e 25 minuti di gara e ben 272 chilometri, molti dei quali sotto la pioggia battente e con salite terribili come quella di via Salviati (18%). Ripeto oltre 7 ore e 272 chilometri.**

**Un uomo normale avrebbe difficoltà a farli in moto... non crede che si tratti di tempi e distanze eccessive? Non pensa che la lunghezza delle gare concorra a sollecitare troppo la soglia di sopportazione del corpo umano inducendo gli atleti (e le squadre) a cercare 'scorciatoie'?**

In gare così lunghe c'è un enorme dispendio di energia, specialmente quel giorno il tempo atmosferico avverso ha messo a dura prova gli atleti. Però attraverso allenamenti costanti, lo sforzo secondo me si equivale.

Se confrontiamo le gare moderne con i vecchi filmati di ciclismo, mi riferisco in particolare alle imprese spettacolari di Coppi e Bartali su Alpi e Pirenei, considerando i mezzi tecnici che avevano (in particolare le biciclette molto pesanti), i tanti chilometri di oggi non sembrano poi così duri. I ciclisti oggi arrivano alle gare molto preparati e dopo aver sostenuto allenamenti sulle lunghe distanze.

Per affrontare così tanti chilometri sono stati installati sulle biciclette dei piccoli computer, che permettono di tenere sotto controllo il fisico e di capire quando sono "fuori soglia".

Durante gare così lunghe e in condizioni atmosferiche difficili come è stata la corsa dei professionisti a Firenze, l'ostacolo principale può essere superato – conoscendo le esigenze del proprio corpo – con una adeguata alimentazione. Gli atleti inoltre devono saper dosare le loro forze in 7 ore di gara. Se sforzi subito rischi di arrivare alla fine della corsa senza più energie.

**In chiusura le chiederemmo alcuni consigli per il ciclista delle domeniche, quali accorgimenti per affrontare bene la fatica e correre in sicurezza?**

Il suggerimento che mi sento di dare è che praticino il ciclismo a livello amatoriale, adoperando al massimo i mezzi che oggi hanno a disposizione. È importante praticare il ciclismo con passione e non strafare. Purtroppo, sempre più spesso si sente parlare di uso di sostanze proibite nel ciclismo amatoriale, magari per battere il compagno di squadra.

Non ho molta esperienza di ciclismo amatoriale, ma il consiglio che mi sento di dare è di praticarlo in modo tranquillo, con mezzi adeguati (una bicicletta "buona" e leggera) e seguendo un'alimentazione sana, tutto entro i propri limiti. Quando una persona supera i quarant'anni è bene che lo faccia per passione e con una certa costanza; basterebbe una passeggiata di 80-90 chilometri la domenica o quando può, ma occorre praticare il ciclismo in tranquillità e con i mezzi giusti.



**"Azzurro, rosa e arcobaleno. I 20 anni di ciclismo femminile di Luciano Vannozzi"** (Ed. Crace, 20 euro) è il libro in cui Luciano Vannozzi ha raccolto i suoi ricordi e le sue testimonianze. Il ricavato della vendita andrà all'Ospedale pediatrico "Meyer" di Firenze.

**Qui sotto Luciano con Tatiana Gunderzo, bronzo nel 2008 a Pechino.**



*have to lower your guard: new drugs are constantly created so federation all around the world have to be very vigilant.*

*Rui Costa won the men race: 272 kms in 7 hours and 25 minutes. Could the long distances be one the causes of the "chemical shortcuts" chosen by the athletes? I don't agree: it's true that weather conditions, especially those experienced that day, can make the race very difficult for the cyclists but at the same time a constant training and conditioning usually counterbalance any additional strain. Athletes have light bicycles and electronic devices helping them getting to know their physical limit.*

*Could you give some tips for amateur cyclists on how to run safely? They should exercise regularly but without much pressure, with the proper tools (a "good" and light bicycle) and following a healthy diet: just be aware of your limits.*