VERSO IL GIRO DELLE DOLOMITI » L'INIZIATIVA

I "girini" hanno migliorato la condizione

I cinque ciclisti seguiti dalla Medicina dello sport e da Zanolini sono più performanti di circa il venti percento

BOLZANO

Sono passati circa tre mesi da quando alcuni appassionati ciclisti amatori hanno aderito al progetto del Giro delle Dolomiti che in collaborazione con il Servizio Medicina dello sport e con il preparatore professionista Christian Zanolini che prevede appunto di portare alcuni "ciclisti della domenica" a migliorare la condizione proprio in prospettiva del Giro delle Dolomiti. Ecco il punto della situazione espresso dai protagonisti.

Alessandro Ghizzoni di Vipiteno: «Mi sono allenato abbastanza costantemente fino alla fine di maggio. Circa il mezzo a Vipiteno non è stato sempre lineare alle uscite all'aperto e così 2 volte a settimana faccio allenamento al ciclismo in palestra. All'inizio di giugno ero padre ha avuto dei gravi problemi di salute e ho dovuto assistere, così il tempo a mia disposizione per le uscite in bicicletta si è un po' ridotto. Ma lo stesso fatto 2-3 uscite a settimana...e i progressi ci sono tutti anche se non eclatanti. Sono migliorata del 20% rispetto al primo test medico sportivo e sicuramente in generale».

Ilse Pfeifer di Egna: «Sono riuscita a rispettare il programma di allenamento e i risultati si vedono. Nel primo test la mia performance era più alta del 20 per cento, una crescita notevole. Questa settimana ho partecipato alla Transalp e sono molto soddisfatta del tempo che sono riuscita ad ottenere. Devo dire che ci siamo bene[illegible] e in ottima forma».

Edoardo Guarente di Bolzano: «Ho cercato, per quanto possibile, di conciliare gli impegni di lavoro e gli allenamenti. Dagli ultimi test le condizioni sono migliorate di circa il 20% e dimostrano sono un profilo scientifico che ad un'attività sportiva, monitorata da professionisti, conseguono in ogni caso risultati positivi».

Karlheinz Kisser di Caldaro: «Negli ultimi tre mesi mi sono allenato tre, quattro volte la settimana. Visto che con questa iniziativa ho particolarmente iniziato con il ciclismo sono molto soddisfatto di come sono migliorato. Ovviamente facio ancora fatica su salite lunghe, ma vedo che sto facendo progressi. Mi sento meglio sia dal punto di vista fisico, sia da quello mentale. Andando in bicicletta riesco a staccare dallo stress a tutto a sentire meglio il mio corpo. Sono molto contento di aver partecipato al progetto, perché ho scoperto il ciclismo e continuerò ad andare in bicicletta anche dopo il Giro delle Dolomiti».

Norbert Oberhofer di Merano: «Grazie alla mia pluriennale attività sportiva ben diversa, so per esperienza quanto un allenamento mirato e adatto alla propria età sia fondamentale per la salute. Senza peccare di presunzione mi sento, sforzo anche che, proprio agli ottanta, possiedo ancora un'efficienza sorprendente (che talvolta sorprende un po' il medico). Proseguo, nonostante a causa di impegni lavorativi non sono riuscito ad allenarmi nella misura e maniera ottimale con le metodiche che desideravo per soddisfare le indicazioni degli organizzatori. Al momento, dunque, ho macinato solo 1.500 km in bici senza avere la possibilità di allenarmi sulle salite. Questo è anche il motivo per cui mi riuscirà difficile, o forse impossibile, concludere il giro cuccharino poiché, come già detto, non ho potuto dedicare tempo sufficiente all'allenamento sistematico e alla preparazione per un tale sforzo. Nonostante tutto sono molto grato per il consiglio ricevuto e sopratutto per le visite mediche che all'inizio mi avevano confermato di godere di un'eccellente salute e forma fisica per la mia età. Che questa iniziativa per gli anziani sia assolutamente importante, credo sia fuori discussione: è un'ottima occasione che regala nuovi stimoli, pone nuovi obiettivi e aumenta la salute. Un'attenzione sul fatto che gli allenamenti e la pratica sportiva avvengano conformemente all'età e sotto supervisione medica. Non sono per nulla vane scontate e pertanto credo giusto esprimere tutta la mia riconoscenza».

I cinque ciclisti seguiti dalla Medicina dello sport e da Christian Zanolini

MTB - SABATO A VILLABASSA

Anche l'ex iridato Evans alla Dolomiti Superbike

VILLABASSA

Quando Kurt Platter - l'organizzatore della Skifirst Dolomiti Superbike di sabato a Villabassa - c'è alzato la scorsa notte non ci poteva credere, e si che dopo 25 edizioni costellate di grandi campioni si dovrebbe pur fare l'abitudine. Cadel Evans non ha cercato l'entrata trionfale come gli sarebbe convenuto, essendo uno degli atleti più poliedrici della storia della Mountain bike, vincitore del Tour de France 2011 e dei Mondiali su strada 2009 con un glorioso passato anche in mtb, conquistando anche una Coppa del Mondo. Infatti ha scelto l'ingresso in sordina, intervistato senza che nessuno ne sapesse nulla. Una volta letto il nome del campionissimo, Platter si è subito sbrigato nel verificare se la data di iscrizio corrispondesse a quella del fuoriclasse australiano. E così Cadel Evans salvo sia al via del mitico itinerario di 110 km e 3.257 metri di dislivello: una sfida per veri fuori con la passione per le sue ruote grosse nel sangue, lo gli sovrani da carolina delle terre Dolomiti patrimonio mondiale UNESCO. Prato Piazza, Landro, la magnifica vista sulle Tre Cime, il lago di Dobbiaco, il Monte Innichberg e Sesto. Non solo Enza, accanto a lui altri campioni del mondo del calibro di Albin Lakata, Perfido Ilias, Tiago Ferreira, José Paulino, Massimo Debertolis, fermamente dalle due ruote come Leonardo Fuez, Jan Rajnoch, il campione europeo 2018 Aleksei Medvedev e il suo timoroso Samuele Porro. Le donne non saranno da meno con Sally Bigham, quattro argenti europei e due argenti mondiali, e annuncia la sanmarchese italiana Mara Farnagelli, Chiara Cuffini, Elena Gaddoni, Marta Cittadini Nisi e la bassa ecuadoriana Gaby Steinberg. Non mancheranno comunque la podesta italiana Katazina Sterna, vincitrice della passata edizione. Il parterre maschile vedrà completato anche da Diego Arias, José Dias, Hans Becking, Johnny Cattaneo, Paolo Cabarrus, l'altoatesino Franz Hofer, il trentino Tiziano Longo e Cristiano Salerno ad arricchire un parterre davvero variegato.

Cadel Evans ha vinto Tour e Mondiale

Filip Schenk, un ragno all'European Youth Cup

Arrampicata. Nella tappa di Brunico successo del gardenese e terzo posto di David Oberprantacher

Il podio dell'European Youth Cup 2018

BRUNICO

Un podio quasi completamente altoatesino caratterizza la terza edizione della "European Youth Cup 2018", disciplina Lead nel centro di arrampicata di Brunico. Tra i giovani atleti della categoria U16 maschile, infatti, l'ultima fase si gioca più alto è del gardenese Filip Schenk (AVS Brixenarena), mentre David Oberprantacher (AVS Meran) completa un eccezionale terzo posto. Il primo, che si sta preparando per le grandi competizioni internazionali, come i Campionati mondiali giovanili di Brescia e i Giochi olimpici giovanili di Buenos Aires, ha dimostrato ancora una volta il suo enorme talento. Nel finale è stato protagonista di una difficile scalata fino al raggiungimento dell'ultima presa di fronte alla stessa. Tuttavia altra atleta possiamo è riuscito in questa anche impresa. Il pusitano arrivato terzo, invece, ha quasi raggiunto la presa finale ed è rimasto in testa fin quando il compagno Filip Schenk non ricco la vittoria. Sesto Francesco Michele Fosco e riuscito a posizionarsi tra la coppia altoatesina arrivano allo stesso punto di Oberprantacher, settimo è secondo posto grazie ad un miglior risultato nella fase di qualifica. Un'altra grande vittoria per la squadra italiana arriva con la veronese Laura Rogora nella categoria U18 femminile, ed un'importante secondo posto conquistato nella U20 femminile da Giorgia Tesio (nuoto di nuoto italiana italiana. La coppa "Jurisan" sempre resta dunque in mano grazie al lavoro del talento gardenese, mentre un ottimo organizzazione del "AVS Team Kletterzentrum" di Brunico ha reso possibile la svolgimento di questo prestigioso evento.

RISULTATI

U20M 1. Filip Schenk (AVS Brixenarena) 2. Mathias Posch (AUT) 3. David Oberprantacher (AVS Meran) U2. David Pezzo (AVS Meran) 19. Mattia Sigmund (AVS Brixenarena) U20F 1. Vita Lukan (SLO) 2. Giorgia Tesio (ITA) 3. Mia Krampl (SLO) U18M 1. Luka Potočar (SLO) 2. Alistair Dwyer (FRA) 3. Julien Dimarco (SUI) 17. Felix Klein (AVS Meran) U18F 1. Laura Rogora (ITA) 2. Lucka Rakovec (SLO) 3. Maja Rodica (POL) U. Elisabeth Lantschneider (AVS Meran) 22. Jana Meraner (AVS Brixenarena) 30. Jana Sarin (AVS Meran) U16M 1. Ondrej Mazak (CZE) 2. Fabian Rohrer (SUI) 3. Eliot Barnabe (FRA) 25. Jonathan Klein (AVS Meran) U16F 1. Lucija Tarkas (SLO) 2. Lucie Drasdo (FRA) 3. Sasha Lorrendal (FRA) (2 ex.)

Spunta altro mister X

Il proprietario sconosciuto vorrebbe