

Cycling it

# CYCLING

Febbraio 2009

**CUNEGO**

**pro**

5€

**& BALLAN**

**COPPIA  
da PAURA**



**4 VELOCISTI  
A CONFRONTO**

**TECNICA  
TUTTE LE NUOVE BICI  
DELLE SQUADRE**



# La COPPIA dei SOGNI

dal nostro inviato  
Giulio PORCAI

I capitani Lampre-Ngc  
sollecitati su dieci temi  
"caldi". Dalle loro  
riflessioni emerge  
il ritratto di due  
campioni maturi, ma con  
margini di crescita.



## Cunego e Ballan si confessano: «Ecco cosa è cambiato»

SAN VINCENZO (LIVORNO)

**C**unego-Ballan è la coppia dei sogni. Un insieme costituito da due atleti che possono avere un effetto devastante: perfettamente integrati, in sintonia con i principi base della professione e soprattutto ancora in crescita. È vero che nel ciclismo si sono formate coppie sulla carta forse ancora più forti. Una su tutte, quella composta dallo spagnolo Contador e dallo statunitense Armstrong. Ma i due fenomeni

della Astana hanno il loro terreno d'elezione soprattutto nel campo delle grandi corse a tappe. Cunego e Ballan sono l'unica coppia del ciclismo sulla carta capace di essere protagonista in tutte, ma proprio tutte le classiche più importanti del calendario, dalla Sanremo al Lombardia, passando per le corse del Belgio. In più, Cunego non ha affatto mollato l'idea di provare a mettere

di nuovo la firma sul Giro d'Italia e forse anche sul Tour (nonostante proprio Armstrong abbia detto che non lo vede adatto alla corsa francese).

Unito al fatto che Cunego e Ballan amano correre la stagione piena, significa che, condizione permettendo, il duo Lampre-Ngc può rimanere sulla breccia e far parlare di sé per otto mesi l'anno. Per il 2009 i due corridori si augurano di riprendere il filo

del discorso proprio da dove lo avevano interrotto alla scorsa stagione: in linea con le entusiasmi prestazioni del mondiale e del Lombardia. In questi dieci temi di riflessione a voce alta parlano proprio di come si sentono cambiati, delle loro regole, di quello che si aspettano e di quello che da loro si dovranno aspettare gli avversari: un autoritratto umano di due campioni pronti per una stagione da protagonisti.

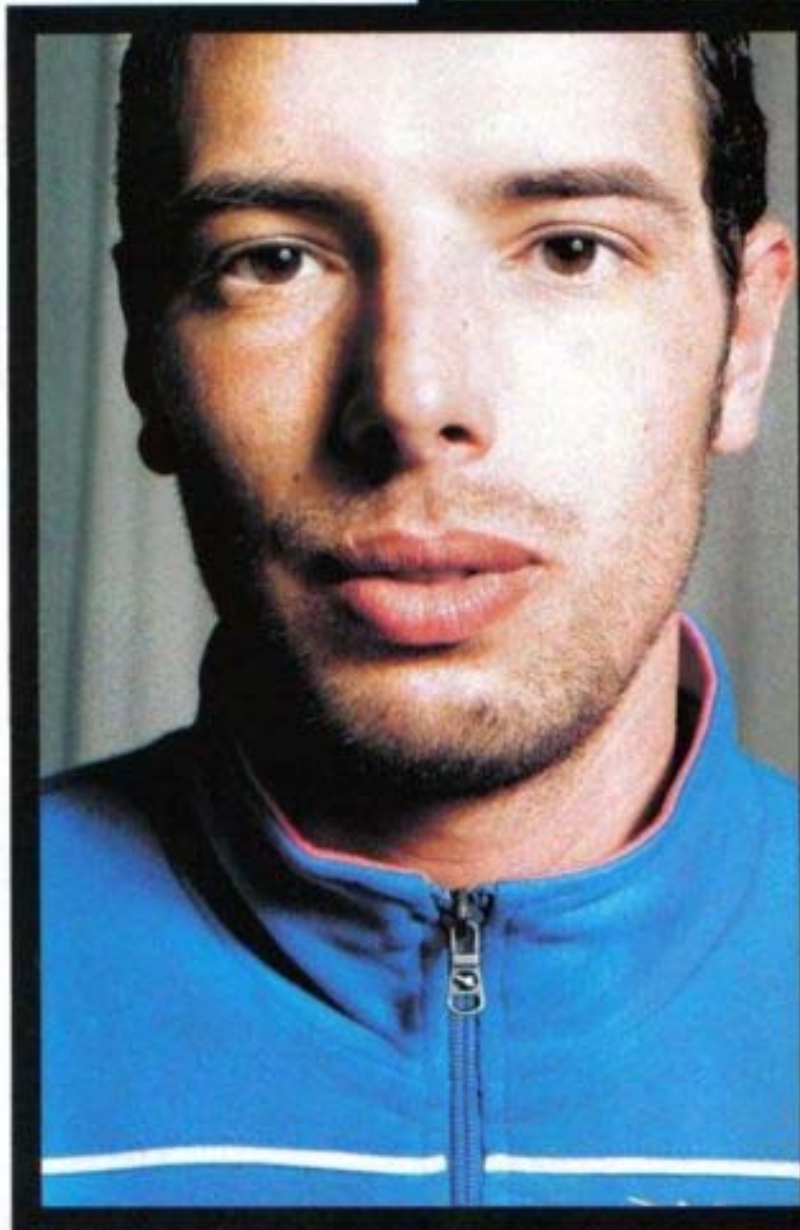
**SFIDE 2009**

# La COPPIA dei SOGNI

## > I SOGNI

### GLI STESSI DESIDERI CON PIÙ DISINCANTO

**Cunego:** «Nella mia carriera ne ho realizzati diversi, ma ne ho tanti altri. Ogni anno, ad esempio, cerco di focalizzare degli obiettivi e quelli diventano i miei sogni. Se proprio devo dirlo, mi piacerebbe vincere un altro Giro d'Italia, vorrei la Liegi e mi affascina molto il mondiale nel Canton Ticino. Non sono ingordo: basta una corsa di quelle giuste per vivere una favola, anche se con gli anni mi sento cambiato.



**SFIDE 2009**



# COPPIA dei SOGNI

## LE RESPONSABILITÀ QUADRA COLLAUDATA, NESTI DA VERIFICARE

**Cunego:** «Penso di cavarmela anche per questo aspetto, la squadra è un meccanismo collaudato e i risultati arrivano se funziona bene tra compagni, personale, tecnici e sponsor. Mi rendo conto che i ragazzi hanno piena fiducia in me e non mi spaventa farmi carico delle loro aspettative e di quelle di chi ha investito sul mio nome. Vicino dei compagni molto simpatici, che capiscono quando le cose non girano per il verso giusto. Il mio compito sarà quello



...mitare quei momenti, facendo modo che diventino ininfluenti sull'equilibrio del gruppo».  
**Balian:** «Sento che sono serenate. In Belgio avrò una squadra tutta per me, un tempo che è stato costruito con intelligenza. È vero che l'anno perso l'esperienza sostituibile di Baldato e i compagni, però abbiamo

...inserito giovani in gamba come Gasparotto, Da Dalto e anche Spilak. Potremo pagare qualche errore di gioventù, comunque io sono sereno: so che la squadra saprà sostenermi finché è necessario, poi le corse in Belgio diventano un fatto personale tra i protagonisti e ci si muove nel modo giusto curando soprattutto i belgi».

### «Quando corriamo, adesso ci rendiamo conto che gli avversari hanno paura di noi».

#### > IL 2009 UNA STAGIONE "NORMALE" PER RITROVARE CREDIBILITÀ

**Cunego:** «Spero che quest'anno si chiudano tutte quelle parentesi negative che si sono aperte. Mi auguro un ciclismo migliore e, anche se sembra un sogno, sono convinto che si possa realizzare, perché dipende da tutti noi. Da parte mia, ci metterò il massimo dell'impegno perché le ferite si possano rimarginare e ci sia un confronto paritario. Non è la prima volta che lo dico e lo ripeto ancora: in alcuni momenti mi sono sentito penalizzato, perché non riuscivo a competere pur andando molto forte. Posso aggiungere che in quei casi a pagare non sono stato io, quanto piuttosto l'intero movimento. Ogni scandalo significa caduta di credibilità,

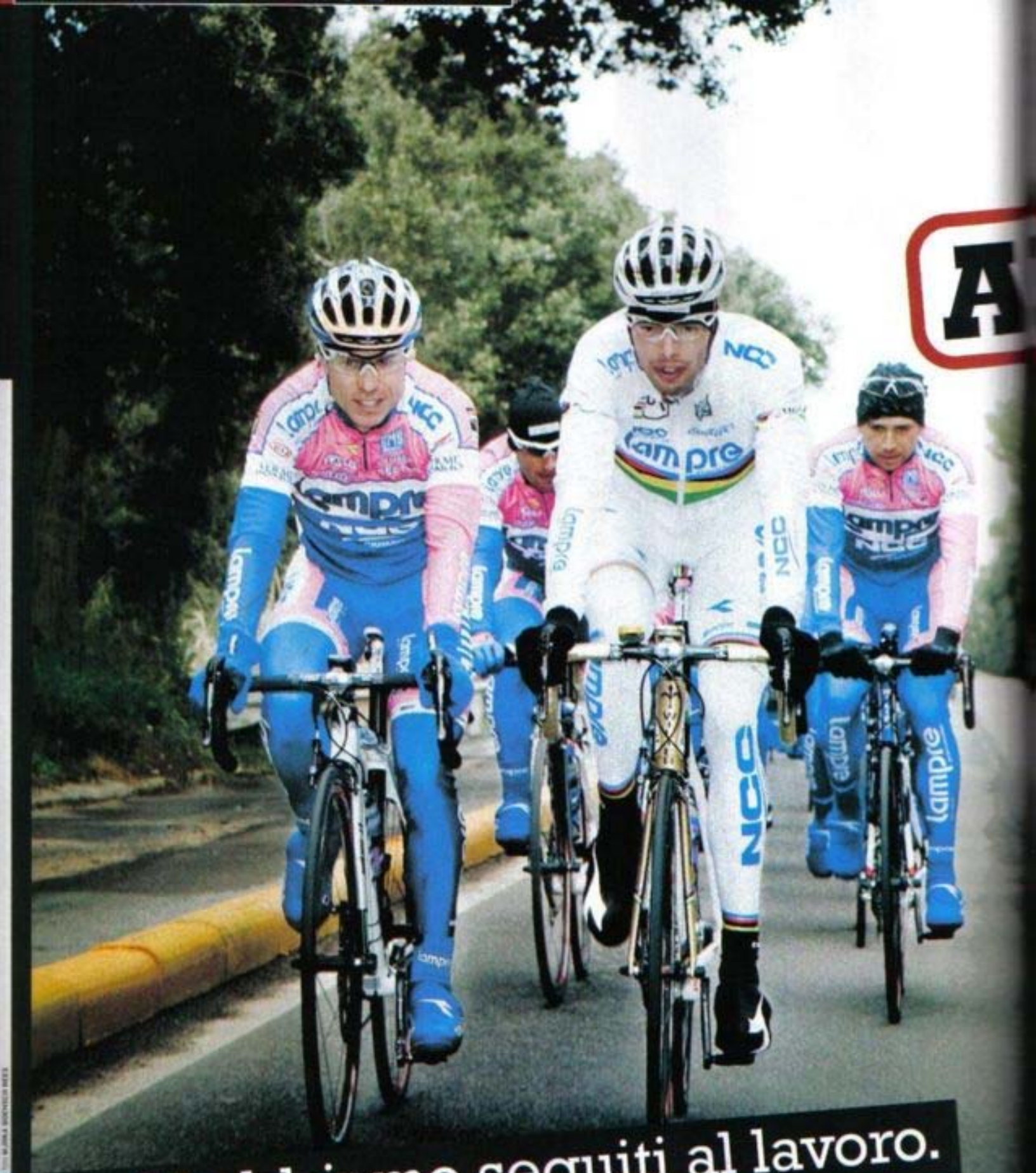
fuga di sponsor, destabilizzazione. Per fortuna, la gente crede nel ciclismo e noi dobbiamo riflettere sul valore di questo "tesoro" e non disperderlo».

**Balian:** «Cosa potrei augurare al ciclismo se non un 2009 sereno e senza problemi di doping? Ci vorrebbe proprio una stagione tranquilla, per recuperare credibilità basta solo questo. Inoltre, ci vorrebbe che qualche sponsor tornasse a credere in noi e, quindi, a investire».

### SFIDE 2009

#### > LE DIFFICOLTÀ SOLO PICCOLI CORRETTIVI NELLA GESTIONE "MENTALE"

**Cunego:** «La difficoltà più brutta è la crisi di fame, però una delle mie doti è proprio quella di sapermi alimentare. Poi ci sono le crisi di testa e sarebbe bene proprio evitarle. In questo senso a me ci è voluto un po' di tempo per avere il controllo della mente. L'esperienza aiuta molto. Ora so che questo aspetto va curato dall'inverno: se lavori



Li abbiamo seguiti al lavoro.

Così diversi, così simili.

# I SEGRETI di LE & DAMILIANO

Corrono con la stessa squadra, sono due leader e hanno un programma che prevede alcuni obiettivi praticamente identici, altri paralleli, altri diversi. Ecco come proveranno a raggiungerli nel 2009.

dal nostro inviato  
Marco BONARRIGO

SAN VINCENZO (LIVORNO)

**5** ore e 40 minuti. Un tempo molto lungo in macchina, figuriamoci in bici. È il tempo del primo allenamento collettivo della Lampre lo scorso 20 gennaio nel ritiro di San Vincenzo, in Maremma. Uno scorrere di ore a cui i ciclisti sono abituati, ma che può sorprendere l'osservatore occasionale che segua la seduta dall'inizio alla fine per la varietà del lavoro che vi viene svolto da ciascun corridore. All'interno di questo ampio arco temporale, Alessandro Ballan e Damiano Cunego, i due campioni che fanno di Lampre il team con la coppia più bella e potenzialmente vincente del ciclismo mondiale, hanno svolto un lavoro in parte comune in parte diverso e con loro gli uomini che li accompagneranno durante la stagione. Noi li abbiamo seguiti e, subito dopo la fine della seduta, interrogati a fondo sui loro metodi di allenamento e su come questi sono cambiati nel tempo e perché. I due veneti hanno obiettivi convergenti (Mondiale, Giro di Lombardia), divergenti ma temporalmente prossimi (Ballan la prima parte delle Classiche del Nord, Cunego la seconda), convergenti ma con impegno e obiettivi diversi (il Giro d'Italia). Il tutto va mescolato con le caratteristiche dei corridori,



SFIDE 2009



Vediamo come si allenano





## SEGRETI di & DAMIANO al lavoro

parte coincidono  
a di due superbi cacciatori  
che dure) e in parte  
no totalmente (Cunego  
e uno scalatore da grandi  
tappe, comunque  
adichi, Ballan no).

ne, Alessandro e Damiano  
piacere di allenarsi con  
ità, mescolando tecnologia  
ata e "lavori" vecchio stile.  
loro ritratti "tecnici" messi  
fronto.

## PROGRAMMA ALLENAMENTO NEGLI ANNI

go: «Negli ultimi due anni  
cambiato un po' modo di  
re. Quando l'obiettivo  
rio erano le grandi corse a  
nelle sedute più  
gnative inserivo  
salite lunghe.  
inghe  
do anche da  
5 chilometri.

o roco  
che in questo modo  
o acquisito, sì, più  
enza, ma perso parecchio del  
spunto "cattivo" in salita, cosa  
ni penalizzava troppo. Così  
tornato al passato: più salite  
lunghezze che superano  
mente 15-7 chilometri, in modo  
poter tenere un ritmo elevato e  
are spesso a cambiare

velocità. È l'unica variazione  
sostanziale in cinque anni.  
Quest'anno vorrei anche provare  
l'altura, perché mi dicono porti  
grossi benefici e perché  
le poche volte che ci sono al

bene».  
**Ballan:** «Nessuna grossa  
variazione, direi. Programmazione  
e tipologia delle sedute sono  
identiche da quando sono passato

professionista ad oggi perché  
progressi e riscontri sono sempre  
stati buoni e non sono mai  
incappato in crisi di condizione

la soluzione migliore, specie per  
uno come me che gareggia da  
inizio marzo a fine ottobre. Poi un  
ritorno all'attività passando per la  
palestra e un po'  
di corsa a piedi,  
quindi, nei primi  
dieci giorni di  
dicembre, la bici.  
La mia prima  
uscita? Due ore  
lente e con le

**Ballan: «Da quest'anno  
mi alleno col PowerTap.  
Ho scoperto che lavorare  
sulla potenza è utile».**



**SFIDE 2009**



o risultati. Perché cambiare, allora?  
L'unica variazione recente è che,  
grazie al PowerTap, ho cominciato  
a lavorare con i watt come  
riferimento al posto della  
frequenza cardiaca. Mi ci trovo  
bene, perché il parametro è  
preciso e sul display dello  
strumento ci sono tutti i dati  
di lavoro, compresa la frequenza  
di pedalata».

## LA TRANSIZIONE DA UNA STAGIONE A UN'ALTRA

**Cunego:** «Trascorro un mese  
intero senza bici, ovvero tutto  
novembre. A conti fatti, credo sia

**FEDELE AL CARDIO**  
Al contrario di Ballan,  
dopo anni di Powermeter,  
Cunego è tornato  
al frequenzimetro.

gambe a pezzi già dopo  
60 minuti!».

**Ballan:** «Prima di tutto, a  
novembre riposo assoluto, perché  
la stagione passata è stata  
micidiale sia come lunghezza sia  
come intensità sia in quanto ad  
emozioni... Quest'anno ho  
cominciato con un mese,  
dicembre, in cui sono andato in  
palestra tre volte alla settimana.  
Un lavoro piuttosto intenso:»

