

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## FILIPPO BARONCINI DOPO L'INFORTUNIO: "HO RIPRESO AD ALLENARMI. IO EREDE DI COLBRELLI? L'OBIETTIVO È QUELLO"

edinet · Friday, March 4th, 2022

**Filippo Baroncini**, 21 anni, si è laureato **Campione del Mondo nella categoria Under 23** lo scorso anno nelle Fiandre, con un'azione in solitaria da atleta navigato e di enorme talento. Quest'anno il passaggio tra i professionisti, in una squadra importante come la Trek-Segafredo. Purtroppo un infortunio al braccio ha rallentato il suo inizio di stagione. Baroncini è stato ieri ospite di Gian Luca Giardini a Bike2u.

**Ciao Filippo, abbiamo anticipato l'intervista a causa del tuo incidente. Com'è il tuo stato di salute?**

*"A seguito della caduta sono stato subito seguito da professionisti. Ho contattato il dottor Porcellini, un chirurgo della zona, specializzato su questo tipo di frattura. Direi che al policlinico di Modena è stato fatto un ottimo lavoro, mi sto già allenando, ho perso veramente poco tempo."*

**Quanti giorni sono dall'incidente?**

*"Due settimane dall'incidente, ma una settimana dall'operazione. Mi sono operato sei giorni dopo la caduta e ho ripreso ad allenarmi 3 giorni dopo, quindi ho perso solo nove giorni di allenamento. Sono due giorni che mi alleno su strada, dopo i primi giorni sui rulli. Sento un po' le vibrazioni ma niente di che. Sono contento di potermi allenare già su strada e perdere poco tempo"*

**Quali sono i tempi che ti hanno dato?**

*"Il mio obiettivo è quello di tornare entro un mese dall'infortunio. La squadra mi ha detto di stare tranquillo e pensare a guarire bene ma io sono impaziente e frettoloso su queste cose. Voglio mettermi a posto nel più breve tempo possibile"*.



Filippo Baroncini (ITA – Trek – Segafredo) – photo Roberto Bettini/SprintCyclingAgency©2022

### **Che tipo di caduta è stata?**

*“Una caduta un po’ strana. Eravamo tutti in fila, io ero sulla ruota del mio compagno, c’era una semicurva sulla sinistra e ci siamo un po’ stretti. Io ho sfregato sul muretto e un compagno da dietro mi è finito sul braccio”.*

### **L’oro ai Mondiali u23, una stagione che ti ha visto vincere tante corse, il tuo terzo anno tra i dilettanti è stato quello della consacrazione. Hai avuto modo di elaborare quanto successo?**

*“Sì, dopo un po’ di settimane sono riuscito a realizzare quanto fatto, soprattutto al Mondiale. Allo stesso tempo ho cercato un po’ di dimenticarla, non posso sedermi sugli allori. Diciamo che questo mi ha permesso di passare tra i professionisti in maniera più tranquilla e con gradi superiori rispetto ad un normale neo-pro. Sono contento, ma c’è tanto da lavorare”.*



2021 UCI Road World Championships Flanders Men Under 23 Road Race – Antwerp – Leuven  
161,1 km – 24/09/2021 – Filippo Baroncini (ITA) – photo Luca Bettini/BettiniPhoto©2021

**Com'è stato il tuo impatto con un team come Trek-Segafredo, rispetto alla tua esperienza da u23?**

*“Diciamo che è un pianeta completamente diverso. Qui si guarda il minimo dettaglio, che è quello che ti fa vincere la corsa. L'ho notato nei ritiri dove ho potuto conoscere dei super professionisti”.*

**Qual è l'aspetto che ti ha più colpito nel passaggio?**

*“Probabilmente l'intensità nel ritiro, insieme alla cura nei dettagli”.*

**Come ti sei trovato con il regime alimentare da professionista?**

*“Io sono molto tranquillo su questo aspetto. Ho trovato il mio equilibrio, so come gestirmi. Durante l'inverno non sono uno di quelli che si lascia andare, non metto più di 3-4 chili. Il grande cambiamento è nell'alimentazione durante l'allenamento. A volte basta mangiare poco in più per avere energie anche il giorno dopo”.*



2021 UCI Road World Championships Flanders Men Under 23 Road Race – Antwerp – Leuven 161,1 km – 24/09/2021 – Biniyam Girmay Hailu (ERI) – Filippo Baroncini (ITA) – Olav Kooij (NED) – photo Luca Bettini/BettiniPhoto©2021

### **Quante calorie ingerite in un allenamento?**

*“Secondo me attorno alle 2500/3000 kcal per non arrivare vuoti a fine allenamento. Il rischio è quello di avere fame dopo e subirne le conseguenze il giorno successivo”.*

### **Capita di dimenticarsi di mangiare durante gli allenamenti?**

*“Può capitare, bisogna stare molto attenti. Dimenticare di mangiare può essere grave, ma anche mangiare troppo. L’allenamento è un momento anche per conoscere se stessi da questo punto di vista”.*

### **Quando non sei in ritiro, ti alleni con qualcuno?**

*“Nella mia zona non è più come una volta, non ci sono più tutti i professionisti che c’erano. Solitamente mi alleno con Tarozzi (Manuele) e quando sono a San Marino si riesce anche a fare un bel gruppo”.*



2021 UEC Road European Championship Men's Under 23 – Trento – Trento 133,6 km – 11/09/2021 – Filippo Baroncini (ITA) – photo Dario Belingheri/BettiniPhoto©2021

**Tarozzi sfortunato, anche per lui un infortunio. Stava andando forte, vi eravate misurati?**

*“Quest’anno non ci siamo trovati tanto spesso. Siamo stati in ritiro proprio negli stessi periodi”.*

**Quando hai capito la differenza tra i dilettanti e i pro?**

*“Sull’allenamento non cambia troppo. In gara è completamente diverso, si va sempre in maniera costante e poi nel finale si accelera. Tra i dilettanti la corsa è più strana, si può partire forte sin da subito e ci si scatta in faccia in ogni punto. Nei professionisti il livello è molto alto, tutti attenti al minimo dettaglio”*

**Quanto può contare la motivazione a livelli così alti?**

*“Conta tanto. E’ come quando cadi, muori dalla voglia di tornare ad allenarti e correre. Anche l’anno scorso mi è successa la stessa cosa, un incidente all’inizio e poi ho fatto quello che ho fatto”.*

**Negli under hai corso per la Colpack, squadra di alto livello. Dovessi dare un consiglio ad uno juniores forte, gli diresti di andare in una squadra così o magari in una più piccola, con meno pressioni e concorrenza interna?**

*“Se hai l’opportunità di avere una squadra forte nelle vicinanze, gli consiglieri di fare il primo anno lì e poi fare il salto in un team più grande come la Colpack, come ho fatto io. Soprattutto gli consiglieri di non volere affrettare i tempi verso il professionismo. Si finisce per pensare solo a quello e non a spingere sui pedali”.*



Etoile de Besseges – Tour du Gard 2022 – 52a edizione – 5a tappa ITT Ales – Ales l’Ermitage.11 km – 06/02/2022 – Filippo Baroncini (ITA – Trek – Segafredo) – foto Tommaso Pelagalli/SprintCyclingAgency©2022

**Sei passato pro molto giovane. Potevi fare un altro anno da Under, per giunta con la maglia iridata. Com’è arrivata questa scelta?**

*“Avrei potuto fare un anno in più, ma avevo già firmato molto prima della vittoria al Mondiale. Ho pensato che fosse il momento giusto e il mondiale me l’ha confermato”.*

**Sei in un team con grandi campioni. Che programma hai per la tua stagione?**

*“Prima della caduta avrei dovuto fare le Strade Bianche e poi tutte le classiche in Belgio. Sarebbe stato bellissimo, ma almeno le prime salteranno. Devo vedere come sto e come vanno le vibrazioni, almeno una vorrei farla. Mi piacerebbe rispettare parte del programma e partecipare al Fiandre. Quasi sicuramente sarò alla Amstel Gold Race”.*

**Hai già avuto modo di approcciare i percorsi lunghi come quello del Fiandre?**

*“Vedere Mads Pedersen come andava forte già a gennaio mi ha dato tantissime motivazioni per arrivare a quel livello su quelle distanze. Purtroppo l’infortunio ha un po’ rallentato il processo”.*

**Com’è stato trovarsi in ritiro con campioni come Pedersen, Bauke Mollema e Jasper Stuyven?**

*“All’inizio è stato un po’ strano. Parlare tranquillamente con loro mentre prima li guardavi in tv fa un effetto strano. Mi ci devo abituare, magari un giorno sarò io in quella posizione”.*

**Com'è il rapporto col tuo fan club? Ti rendi conto della gioia che gli hai regalato?**

*“Ora me ne sto rendendo conto. Ogni volta che li vedo è una festa, hanno sempre gli occhi lucidi, sono contento di averli ripagati con i risultati e il passaggio nel professionismo. Alcuni mi seguono anche molto lontano da casa, vengono in aereo”.*

**Conosci qualche ragazzino della tua zona che sembra promettente?**

*“Ultimamente non sto seguendo le categorie giovanili, dei molto piccoli. In zona so che c'è qualche buon corridorino, ma non so molto”.*



Filippo Baroncini (ITA – Trek – Segafredo) – foto Tommaso Pelagalli/SprintCyclingAgency©2022

**Da Campione del Mondo, cosa pensi riguardo al movimento giovanile del ciclismo in Italia?**

*“Se iniziano a chiudere le piccole squadre, diventerà un grande problema trovare campioni del futuro. I livelli giovanili sono il domani, non bisogna dimenticarlo”.*

**Ti sei allenato molto in Spagna. Che differenze hai notato?**

*“Moltissime differenze, si trovano tantissimi cartelli che ricordano di rispettare i ciclisti. Automobilisti che si lanciano in azioni spericolate non ce ne sono. C'è anche molta più pazienza”.*

**È cambiato il CT della Nazionale, per ora i risultati continuano ad arrivare. Come lo vivete da dentro voi ciclisti italiani questo buon momento del nostro movimento?**

*“Sicuramente è un bene che si vinca tanto, sono molto contento anche per Trentin che è riuscito finalmente a tornare alla vittoria, se la meritava. Direi che siamo partiti bene, secondo me si prospetta una buona stagione. Soprattutto Covi è partito fortissimo. Non mi sono mai allenato con lui, anche se è passato anche lui per la Colpack”*

## Un'ultima domanda, ti senti in grado di "sostituire" i vari Trentin, Colbrelli nelle classiche?

*“L’obiettivo è quello. Per questo mi scoccia non poter partecipare quest’anno. Prima si fa esperienza, prima si è pronti per vincere. Cercherò di rimettermi il prima possibile per partecipare a qualche corsa sul pavè e cercare qualche risultato. In programma ci sarebbe ancora anche la Parigi-Roubaix”.*

*A cura della redazione di Inbici Magazine e OA Sport partner– Copyright© InBici Magazine  
©Riproduzione Riservata*

This entry was posted on Friday, March 4th, 2022 at 7:00 am and is filed under [G News](#), [News](#), [STRADA](#), [Top News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.