

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

SIMONE VELASCO: “IN ASTANA È COME ESSERE IN FAMIGLIA, È UN AMBIENTE IDEALE”

edinet · Friday, February 25th, 2022

Nuova puntata di **Bike2U**, il programma a cura di **Sport2U**, in collaborazione con **OA Sport**, dedicato al mondo della velocità sulle due ruote. Ospite del nostro Gian Luca Giardini, **Simone Velasco**, corridore del **Team Astana**.

Approdato nel World Tour dopo alcuni anni di apprendistato, Simone entra a far parte di una delle più importanti formazioni, in cui avrà la possibilità di gareggiare al fianco di grandi campioni come **Miguel Angel Lopez, Gianni Moscon e Vincenzo Nibali**.

“La preparazione prosegue bene – racconta – abbiamo dovuto fare qualche variazione nel programma gare perchè causa Covid abbiamo dovuto cambiare un po’. Ora siamo diretti verso le prossime corse in Italia e speriamo di far bene. Finalmente sono approdato al World Tour, e ho notato subito la grande organizzazione, essere nel Team Astana è fattore di grande orgoglio. Mi ha colpito l’unione del gruppo, perchè è come essere in famiglia e questo è fondamentale anche per dare i frutti sulla strada”.

Simone, bolognese, ha iniziato la sua carriera nel fuori strada, per poi diventare juniores su strada: *“I due anni tra gli juniores sono stati i più belli, quelli dell’adolescenza in cui costruisci molte amicizie e interpreti il ciclismo più come divertimento e meno come stress. Ho battuto lo sloveno Matic Safaric Kolar, ricordo bene quel momento: fu una bella battaglia”.* Proseguendo negli under 23, Simone ottiene grandi risultati internazionali: *“Quando passi nella categoria successiva, inizi a capire di che pasta sei fatto. Avrei potuto cogliere più risultati ma ero ancora inesperto. Quando sono entrato tra i professionisti ho vinto ma non prima di quanto mi aspettassi, ma nonostante io abbia fatto pochi anni come dilettante e in under 23, ho avuto però la ‘sfortuna’ di avere una riattivazione di mononucleosi che avevo avuto da bambino e che ho portato per non so quanto tempo: quindi risentirmi me stesso è stato bellissimo. Se a questo ci aggiungi il gruppo giusto, la squadra giusta, la mia migliore condizione psico-fisica l’ho totalmente raggiunta e abbiamo iniziato a raccogliere quello che si doveva”.*



Simone Velasco (ITA – Astana Qazaqstan Team)- photo Luis Angel Gomez/SprintCyclingAgency©2022

Il presente di Simone, però, si chiama Team Astana: *“Ho trovato una grande umanità, sia Martino che Orlando sono persone molto umane a livello affettivo, guardano la persona e cercano di spendere una buona parola. In dicembre ho iniziato la preparazione, ultimamente non ci si può permettere di arrivare al 60% della condizione: ero già abituato alla modalità di lavoro con ritiri e programmi abbondanti. Quindi mi sono trovato bene sin da subito, ho un buon preparatore che mi segue da anni e ho trovato un ambiente alla mia portata. Prima cercavo di star spesso via, ora preferisco stare più tempo a casa, e sono più consapevole delle mie competenze e quanto è giusto allenarsi e riposarsi”*.



Tour de la Provence 2022 – 7th Edition – Prologue Berre-l'Étang – Berre-l'Étang 7,1 km – 10/02/2022 – Simone Velasco (ITA – Astana Qazaqstan Team) – photo Ivan Benedetto/SprintCyclingAgency©2022

Per riuscire ad ottenere il meglio dal proprio fisico, per ogni atleta è necessario seguire una dieta equilibrata e studiata appositamente in base al fisico. Simone viene aiutato dai preziosi consigli di Erica Lombardi, nutrizionista di molti ciclisti, che lo ha aiutato a ritrovare un equilibrio: *“Mi sono accorto che quest’anno, a differenza di altri, son stato meno attento. Ma grazie alla nutrizionista ho trovato il mio equilibrio, al mio fisico serve un tipo di alimentazione che è incentrato più sul carboidrato che sulle proteine”*.

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

This entry was posted on Friday, February 25th, 2022 at 5:19 pm 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.