

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## COME AFFRONTARE LE STRADE BIANCHE DE L'EROICA CON UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO SUI RULLI

Maurizio Rocchi · Sunday, April 11th, 2021

**Le strade bianche de L'Eroica raccontano la bellezza della fatica e il gusto dell'impresa**, e rappresentano una meravigliosa finestra sul mondo di uno dei luoghi più belli d'Italia, il territorio senese, simbolo del ciclismo più vero di cui dobbiamo sempre fare memoria, che racconta la Toscana attraversando l'Europa e arrivando fino alla periferia del mondo: Inghilterra, Sud Africa, Giappone, Olanda, Germania, California e Spagna.

**Se ciclismo fa rima con fatica, come possiamo renderla ancora più piacevole (“ed eroica”) preparandoci per tempo a uno dei prossimi eventi in programma? [L'allenamento personalizzato sui rulli](#)**, a dispetto di quello che si possa pensare, è una delle armi vincenti per godere appieno dei percorsi belli ma impegnativi de L'Eroica.



*La bellezza della fatica e il gusto dell'impresa vissute appieno lungo la salita di Monte Sante Marie, simbolo della ciclostorica toscana*

### L'Eroica: una delle poche realtà sopravvissute alla pandemia

*“Non è la specie più forte a sopravvivere – diceva Charles Darwin – né la più intelligente, ma quella più pronta al cambiamento.”* **L'Eroica è stata una delle poche realtà sopravvissute alla pandemia nel 2020.** Ne sono un esempio la “classicissima” di Gaiole in Chianti della prima domenica di ottobre (dove in tanti si sono ritrovati per pedalare ed onorare la ciclostorica più famosa del mondo nonostante l'annullamento da parte dell'organizzazione) e la **Nova Eroica**, formula che da qualche anno ha aperto le porte alle **Gravel Bike**, e che a Buonconvento (Siena), nell'ultimo weekend dello scorso ottobre, è riuscita a rivoluzionare in pochissimi giorni un programma fitto per via di uno dei DPCM che prevedeva restrizioni ancora più severe, garantendo agli oltre 500 eroici uno svolgimento regolare della manifestazione dove lo spirito eroico è venuto fuori in tutta la sua essenza.



*La partenza della Nova Eroica 2020 a Buonconvento (Siena), tra i pochissimi eventi sopravvissuti alla pandemia*

## Quanto e come l'allenamento sui rulli smart viene in aiuto alla preparazione del ciclista eroico

Sappiamo bene come i percorsi di un evento Eroica siano non solo suggestivi, ma anche e soprattutto impegnativi. E' bene dunque cercare di capire **come l'allenamento in outdoor possa essere supportato da un allenamento più specifico (personalizzato) sui rulli smart**, per aiutare il ciclista eroico ad assaporare appieno la fatica e a guardarla da un altro punto di vista. Prendiamo per esempio il percorso lungo di Gaiole in Chianti con i suoi 209 km – buona parte su strade bianche o comunque non asfaltate – e un dislivello di quasi 3800 metri che rende davvero eroica l'impresa. Poi, consideriamo anche il mezzo storico con cui si intraprende quest'esperienza di puro ciclismo. Con le biciclette moderne, infatti, sarebbe “quasi” una passeggiata, ma con delle biciclette storiche le cose si fanno leggermente diverse. E per un allenatore è una duplice sfida. A questo proposito ci viene in aiuto il Coach MagneticDays Luca Bianchini, ex preparatore della Nazionale Italiana di Triathlon nel quadriennio olimpico di Rio 2016: *“Per prepararsi ad un percorso di questo tipo con distanze e dislivelli importanti, dobbiamo prima di tutto avere come obiettivo primario quello del divertimento. Nel caso di un evento Eroica, l'obiettivo principale non è la classifica ma quello di portare a termine il percorso senza dover soffrire oltremodo a scapito proprio del divertimento. Ed è qui che il ruolo dell'allenatore diventa ancora più fine, preciso e specifico.”*



*Il Coach MagneticDays Luca Bianchini, ex preparatore atletico della Nazionale Italiana di Triathlon nel quadriennio olimpico di Rio 2016*

### L'importanza delle uscite outdoor

*“Da queste prime considerazioni – continua Coach Bianchini – possiamo porre delle linee generali per quanto riguarda l'allenamento indoor e outdoor. Partiamo da quella più facile: l'outdoor. Le particolarità descritte portano l'impegno sull'aspetto aerobico con momenti sotto la soglia. Raramente andremo a trovare dei punti in cui la potenza supererà la soglia anaerobica. **Diventa così chiara l'importanza delle uscite outdoor**, che saranno deputate soprattutto al consolidamento della capacità aerobiche per avere una grande base su cui appoggiarsi. I percorsi vallonati – anche con salite lunghe – sono quelli ideali da pedalare in allenamento. Se si dispone di una mountain bike o di una gravel bike, ogni 15 giorni si può fare un allenamento lungo fuori strada. Non tanto perché nel percorso ci saranno dei tratti impegnativi da affrontare, quanto per la guidabilità, altro fattore che deve essere allenato. Prendere confidenza con il fuori strada permette di gestire al meglio le strade bianche che si incontreranno durante il percorso. Da ricordare, infatti, che un percorso di questo tipo, a volte, può essere insidioso, e dimenticarsi la differenza di come curvare su asfalto o su sterrato può mettere a repentaglio il buon esito dell'avventura sui pedali. Per quanto riguarda la distanza da percorrere durante gli allenamenti, tutto dipende da qual è la velocità media che si tiene abitualmente. Sicuramente iniziare gradualmente aiuta a non incappare nell'affaticamento cronico e nell'interruzione momentanea della preparazione. Arrivare ad un chilometraggio anche di 200 km su strada permette di avere un'autonomia importante durante l'Eroica. E poi, non ci sono solo i chilometri: imparare a gestire anche gli sforzi, alimentarsi, idratarsi e riparare una foratura inaspettata, fanno parte di questo training.”*

### L'obiettivo dell'allenamento indoor sui rulli e i benefici per il ciclista eroico

Per quanto riguarda l'allenamento indoor, invece, lo scenario cambia completamente. Se in outdoor dobbiamo "fare la base", in indoor dobbiamo occuparci dell'apice. In altre parole, la nostra piramide deve essere larga ma anche alta. E per innalzarla dobbiamo eseguire allenamenti ad alta intensità che permettano di costruire watt importanti alla soglia, come ci spiega Coach Bianchini: ***"L'obiettivo dell'allenamento indoor ad alta intensità svolto sui rulli smart, per esempio sul sistema JARVIS di MagneticDays, è quello di aumentare gradualmente anche la potenza massima alla soglia anaerobica, fattore che porta benefici per il ciclista che deve affrontare un percorso impegnativo come quello de L'Eroica. Questo ci permette di avere diverse possibilità di azione, dove le principali sono rappresentate dalla condizione che a parità di potenza possiamo avere una riduzione del costo energetico, oppure a parità di intensità possiamo andare più forte. Ad esempio, se un atleta ha 250 watt in soglia e desidera pedalare mediamente a 200 watt (80%), dovrà consumare una certa quantità di energia per ogni ora di allenamento/gara, mantenendo una velocità X. Se invece si aumenta la soglia a 300 watt, a 200 watt l'atleta sarà percentualmente più in basso con l'intensità (66%) e quindi consumerà meno energia a parità di velocità.***



*Il sistema di allenamento indoor JARVIS di MagneticDays, un compagno perfetto per l'allenamento del ciclista eroico*

*Se invece l'atleta vuole andare sempre all'80%, dovrà trovarsi ad un'andatura certamente più veloce. Le due tipologie di allenamento sono da amalgamare correttamente per la buona e soggettiva somministrazione dei carichi di lavoro. E questo obiettivo è facilmente raggiungibile grazie ad una metodologia di allenamento indoor come quella sviluppata da [MagneticDays](#) e applicata al sistema JARVIS.*

*Allargando la base e aumentando l'altezza della nostra piramide – conclude Coach Bianchini – avremo a disposizione quella componente di potenza che permetterà al ciclista di godersi la giornata tra le colline della Val d'Orcia, non solo pensando a pedalare, ma anche con l'intento di godersi il panorama senza essere annessi dall'estrema fatica che porta a spegnere la luce del divertimento."*

## **Gli appuntamenti de L'Eroica per un 2021 tutto da pedalare**

Che si scelga di partecipare ad un evento in particolare o vivere l'avventura tutto l'anno godendo del [percorso permanente](#) da compiere in 2 o più giorni, **gli appuntamenti de L'Eroica sono per un 2021 tutto da pedalare**. Si comincia il 24 aprile a Montagu con Eroica South Africa e Nova Eroica South Africa (dedicata al mondo gravel bike e ciclocross), dove gli eroici avranno l'opportunità di trascorrere una giornata in bicicletta su un percorso strutturato in modo tale che ognuno sia libero di esplorare il territorio e soffermarsi dove preferisce.



*Boom delle donne in bicicletta sulle strade bianche de L'Eroica*

Dal Sud Africa al Giappone, precisamente a Kita Karuizawa (Nagano), dove il ciclismo eroico è particolarmente sentito. L'Eroica Japan si appresta a ripartire – dopo l'annullamento del 2020 causa Covid – con i suoi tre percorsi tutti suggestivi e dal dislivello importante. Tra gli eventi italiani confermati – sempre nel rispetto delle norme anticovid – cresce l'attesa per L'Eroica Montalcino del 30 maggio che si avvia verso un migliaio di iscritti e che verrà presentata ufficialmente nella press conference del 26 maggio dove l'organizzazione svelerà le tante iniziative dedicate al ciclismo che occuperanno la settimana fino al giorno della gara, appuntamento ormai

immane nel calendario degli eroici che si ritroveranno a pedalare tra la Val d'Arbia, le Crete Senesi e la Val d'Orcia, dichiarata patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO nel 2004. L'occasione perfetta per chi è meno allenato di poter ammirare gli incantevoli paesaggi del percorso lungo de L'Eroica.



*Nova Eroica Family di Buonconvento (Siena) – Credit: Paolo Penni Martelli*

E occhio anche alla Nova Eroica Italy di Buoncovento (Siena), la *All Road* in puro stile Eroica che quest'anno si sposta da domenica 18 a sabato 17 luglio per permettere alle famiglie e ai bambini di vivere la formula **Nova Eroica Family**, nata come test nel 2019 e divenuta subito un grandissimo successo, perché tanti nuclei familiari hanno trovato un modo semplice per vivere insieme lo stesso evento e al tempo stesso avvicinarsi al ciclismo. Due i percorsi a disposizione: Mini (14 km) e Family (27 km) con premi finali per tutti. Il percorso più breve va da Buonconvento a Bibbiano sulla strada bianca e ritorno su quella asfaltata, mentre quello più lungo prevede il passaggio per Monteroni d'Arbia. Confermati invece i percorsi della gara classica di sabato 17 luglio: Cicloturistico (62 km), corto – Crete Senesi (85 km), medio – dalle Crete Senesi al Chianti (130 km), lungo. Da Buonconvento, infatti, si toccheranno le località di Asciano, Monteroni d'Arbia, Murlo e Montalcino, un paradiso di strade bianche che sembrano fatte apposta per suscitare le sensazioni più piacevoli in sella alle biciclette nate proprio per pedalare anche lontano dall'asfalto e riscoprire, pedalata dopo pedalata, le radici più profonde del ciclismo.

E allora... che allenamento (e divertimento) sia!



*Il percorso "medio" della Nova Eroica di Buon convento (90 km e 1600 D+)*

*a cura di Giacomo Petruccelli ©Riproduzione Riservata-Copyright© InBici Magazine*

This entry was posted on Sunday, April 11th, 2021 at 7:00 am and is filed under [E-BIKE](#), [GRAVEL](#), [News](#), [STRADA](#), [TECNICA](#), [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.