

---

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## CON RAFFAELE ILLIANO AL TRAINING CAMP IN COSTA BLANCA

· Monday, January 3rd, 2022

Tra coloro che parteciperanno al nostro grande, attesissimo appuntamento dal 12 al 19 febbraio nella splendida cornice della Costa Blanca (Spagna) ci sarà anche l'ex corridore professionista napoletano, oggi punto di riferimento come allenatore e biomeccanico per il Sud Italia e con base nel capoluogo campano.

Raffaele Illiano, grazie al suo passato da ciclista professionista su strada dal 2002 al 2010, sfrutta la propria esperienza unita ad un percorso di studi che lo hanno portato a diventare un fondamentale professionista per le categorie Elite, dilettantistiche e amatoriali nel mondo del ciclismo. Durante il Training Camp di InBici presso l'Albir Playa Hotel di Albir (Alicante) Raffaele sarà a disposizione dei partecipanti come guida e biomeccanico, una professione che aiuta il ciclista a mantenere e migliorare la corretta posizione e postura sulla bici. "Sono contento di poter dare il mio supporto agli amici di InBici in occasione del Training Camp in Spagna, frutto di una collaborazione e di una amicizia che dura da diversi anni".



Raffaele Illiano

Poche settimane fa Raffaele ha svolto una lunga pedalata insieme ad un ospite d'eccezione: Fabio Cannavaro, capitano dell'Italia Campione del Mondo di calcio nel 2006 e Pallone d'Oro lo stesso

---

anno. “Con Fabio è stata una esperienza molto bella, pedalando da Napoli a Roma insieme ad un folto gruppo di cicloamatori ed amici come Valerio Agnoli, che ci ha raggiunto lungo il tragitto” – ha raccontato Raffaele a InBiciMagazine – “Cannavaro ha cominciato qualche mese fa ad andare in bici con regolarità ed è diventato un vero appassionato, inoltre si trova in uno stato di forma fisica incredibile, con un peso leggermente inferiore rispetto a quando era in attività da calciatore. Ci sentiamo spesso ed abbiamo ricevuto già ulteriori proposte per nuove, bellissime escursioni e cerchiamo di far coincidere i nostri impegni lavorativi per poter nuovamente ripetere giornate simili.”



Fabio Cannavaro

In che cosa consiste la professione di biomeccanico? “Ogni ciclista, per poter pedalare regolarmente, necessita una postura e posizione sulla bici precisa e corretta. Essa è soggettiva e

varia da persona a persona, e a volte è necessaria una figura professionale come quella del biomeccanico. Se si riscontrano problemi di carattere fisico allora interviene anche un professionista in ambito sanitario. Per questo tipo di lavoro è fondamentale l'esperienza avuta da corridore ad alto livello ed una dedica costante allo studio, tant'è vero che sto concludendo il corso di laurea in Scienze Motorie, interrotto durante la carriera da ciclista professionista.”.



Clicca [QUI](#) per scaricare il programma completo di **InBici Training Camp – Costa Blanca**.

*A cura di Andrea Giorgini Copyright© InBici Magazine ©Riproduzione Riservata*

This entry was posted on Monday, January 3rd, 2022 at 7:00 am and is filed under [homepage](#), [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.