
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

DOROTHEA WIERER: “LA BICICLETTA MI AIUTA A CRESCERE ANCHE NEL BIATHLON”

Maurizio Rocchi · Sunday, May 2nd, 2021

Cosa c’entra il ciclismo con il biathlon? C’entra eccome. Parola di Dorothea Wierer, tre volte campionessa mondiale a livello individuale, due volte vincitrice della Coppa del Mondo di biathlon e terza atleta di sempre ad aver ottenuto un successo in tutti i sette formati della specialità (dopo i francesi Fourcade e Dorin).

La bolzanina di Brunico, infatti, alterna i classici allenamenti al poligono con le due ruote, tanto che – partecipando all’E-Giro del 2020 – ha scoperto il mondo della bicicletta di cui è diventata subito una fervida appassionata.

Il ciclismo è diventato così un fattore importante per il suo allenamento aerobico e, in particolare, per stabilizzare il livello di respirazione, un aspetto basilare per chi pratica questo sport: “Il respiro nel biathlon è uno dei fattori più importanti – ammette Dorothea – perché, quando spari, sei sempre in apnea e centrare il bersaglio con 170/180 pulsazioni è veramente complicato. Ciclismo e biathlon sembrano due sport agli antipodi ma, sotto l’aspetto dello sviluppo della forza degli arti inferiori e della resistenza alla fatica, direi che le due discipline si assomigliano molto”.



Nel 2020 hai partecipato al giro E-bike: che cosa ha significato quell'esperienza per te?

“Il mondo E-bike ha fatto avvicinare al ciclismo moltissime persone. E io, semplicemente, sono fra queste”.

Quanto è stato emozionante ripercorrere le strade dei grandi campioni del ciclismo?

“E’ sempre emozionante emulare le gesta dei big. Gareggiare sulle strade della corsa rosa è stato speciale”.



Pensi che quest'anno confermerai la tua presenza al E-giro?

“E” sempre complicato trovare momenti liberi nel calendario agonistico perché il mio programma

di allenamenti è davvero fittissimo, ma il mondo del Giro d'Italia mi affascina molto e dunque farò di tutto per essere presente”.

Quanto pensi sia importante diversificare gli allenamenti con la bici?

“Io adoro cambiare i miei allenamenti; modificare il mezzo mi permette di trovare sempre nuovi stimoli, portando il mio fisico al limite in più situazioni”.





C'è un ciclista che ammiri in particolare?

“Conosco Matteo Trentin e mi piace il suo modo di correre. Seguo però tutti i corridori Italiani, ma Ganna in particolare è davvero forte e mi sembra anche molto simpatico”.

Come alterni la bici con lo sci?

“Per me la bici è un'attività che svolgo prevalentemente da maggio a settembre, poi diventano centrali altre discipline ma, in inverno durante la stagione delle gare, ho sempre con me la bici e i rulli perché pedalare agile dopo la gara mi aiuta molto a smaltire le fatiche delle competizioni”.

In bicicletta sei competitiva quanto al poligono?

“Sono molto competitiva in tutto quello che faccio. Io nasco agonista e anche in bici, lo ammetto, esce questo lato di me...”.



a cura di *Leonardo Serra* ©Riproduzione Riservata-Copyright© *InBici Magazine*

This entry was posted on Sunday, May 2nd, 2021 at 8:00 am and is filed under [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.