

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

UN RITIRO COME FOSSE UNA CORSA. VI RACCONTIAMO L'ALLENAMENTO DELLA VINI ZABÙ-KTM

Maurizio Rocchi · Thursday, August 6th, 2020

San Baronto (PT) – Quasi duecentocinquanta chilometri in tutto, 3400 metri di dislivello, tre salite (e due “KOM”) e un volume di lavoro totale che fa un baffo a quel che tanti corridori consumano – ad esempio – in occasione di una tappa di trasferimento; e ancora scatti e controscatti durante le salite, plotone dei corridori diviso in due (o tre) gruppetti che si danno battaglia e si inseguono con il coltello tra i denti: no, non è la cronaca di un tappone di montagna, ma un “ordinario” giorno di allenamento di un team che ha dovuto fare i conti con il calendario stravolto in questi tempi di Covid-19.

Il team sotto riflettori è quello della Vini Zabù-KTM, il suo direttore sportivo è Luca Scinto. InBici Magazine ha avuto la possibilità di seguire il lavoro dei “giallo-verdi”, proprio qualche giorno prima della tanto attesa ripartenza dell’attività agonistica. Il [video](#) che potete vedere qui sotto documenta, anche in modo divertente, il lunedì di fine luglio che abbiamo passato assieme ai ragazzi del team capitanato dalla “stella” Giovanni Visconti e gestito dal general manager Angelo Citracca. Abbiamo seguito dall’ammiraglia (ma per i primi 90 chilometri eravamo in sella a una bici Ktm, proprio assieme ai corridori) l’ultimo dei quattro giorni di allenamento di un ritiro atipico, che vi vogliamo raccontare, un ritiro diventata una necessità per riprendere ritmo e “gamba” in questa strana stagione 2020, ma che – chissà – potrebbe benissimo diventare un interessante formato allenante e scompaginare la struttura classica del tradizionale “collegiale”.

VIDEO ALLENAMENTO VINI ZABÙ KTM

Un team smart

Il Vini Zabù-Ktm è un team di ambito Professional Continental, significa che non ha certo struttura, peso (e costi) di un big team di livello World Tour, al massimo fa doppia attività agonistica, e non tripla come accade alle grandi squadre; al cospetto di queste ultime gli appuntamenti obiettivi dei giallo verdi sono meno altisonanti: si chiamano prima di tutto Campionato Italiano (e il 23 agosto a Bassano il faro sarà Visconti) e poi nel piano di Scinto e Citracca c’è il mettersi in luce al Giro d’Italia d’autunno, dove la squadra ha finalmente ottenuto una wild card che sfrutterà non solo per tentare la carta “Visconti”, ma anche per dare spazio a un gruppo di giovani molto promettenti. Quel che è certo è che proprio questa organizzazione agile,

per certi versi familiare, consente al team di organizzare e modulare il lavoro in modo snello, adattarlo alle necessità del momento e ottimizzare risorse che non sono certo milionarie.





- 
- 

San Baronto meglio dei lidi esotici

La Costa Blanca del sud della Spagna? I duemila metri di Livigno? Le strade calde delle isole Canarie? Macchè, nulla di tutto questo: ai posti esotici o alle località in altura il team Vini Zabù-Ktm preferisce allenarsi in casa, nei pressi del suo quartier generale presso San Baronto, in provincia di Pistoia. Lì c'è da anni la sede storica del team, lì il general manager Angelo Citracca ha casa ed ha anche un fabbricato che sta ristrutturando per creare un mini-residence a disposizione dei suoi corridori. Da parte loro strade e percorsi per lavorare qui non mancano: in questo spicchio di toscana la passione per il ciclismo la percepisci per le strade, te la ricorda il grande seguito che questo sport ha tra la gente. E poi al diesso Luca Scinto non andate a parlargli di altura, perché: «L'altura o la fai fatta bene o non serve a nulla. Devi lavorare a lungo e devi lavorare davvero ad alta quota, sullo Stelvio ad esempio, o anche sul Teide, perché oltre all'altitudine deve esserci rarefazione della vegetazione, quella che ti affama davvero i polmoni e che è importantissima per aver benefici da questo tipo di lavoro».



Insomma è per questa serie di ragioni che un team che non ha certo i budget di una squadra World Tour preferisce riunirsi qui in Toscana, attorno al San Baronto, dove oltre al manager risiede anche il capitano e il faro di questo team, Giovanni Visconti. Già a inizio 2020 la Vini Zabù-Ktm si era riunita qui, per un miniritiro di qualche giorno come quello che abbiamo seguito noi di InBici Magazine. Poi è arrivato il maledetto Covid-19 ed ha bloccato tutto e tutti i programmi. A casa loro i corridori hanno ripreso ad allenarsi su strada a maggio (salvo chi, come l'ottimo Marengo, faceva consegne di cibo in bici unendo l'altruismo all'utilità), poi per la prima volta si sono rivisti in gruppo a fine luglio, per "rifinire la gamba".

- 
- 
- 
- 

Per rifinire la gamba

Corse ferme e bici ai box per oltre due mesi: nell'anno del lockdown e di una primavera agonistica mai esistita è diventato essenziale per tutti i corridori tornare a fare a inizio estate quel che di solito si fa a gennaio e febbraio: fare ritmo, addestrare l'agilità, impraticare gli automatismi necessari in corsa è essenziale per presentarsi nelle condizioni migliori possibili alla ripartenza agonistica. Ora, nel ciclismo dei nostri tempi, per rifinire la gamba in vista dell'inizio di stagione i corridori solitamente fanno una buona base con i ritiri invernali e poi affinano il tutto con le prime gare annuali, che servono loro ad esercitare il "ritmo gara", l'attitudine alla velocità e la coordinazione. Niente di tutto questo in questo strano 2020: lo sappiamo e lo stiamo vivendo, la stagione "vera"

quest'anno è iniziata con il botto, sarà supercompressa in tre mesi e obbligherà subito i pro a confrontarsi con appuntamenti “monumento” che si chiamano Milano-Sanremo, Giro di Lombardia e Tour de France, solo per citare le più famose concentrate in questo agosto. In questo contesto è essenziale, allora, simulare il più possibile in allenamento il ritmo gara, perché no anche con dei ritiri che più che classici collegiali sono vere e proprie corse a tappe, come fossero gare “sociali” a tappe dei professionisti: esattamente come quello che abbiamo visto fare al team Vini Zabù-Ktm.



Parola d'ordine, battagliaire

Nei quattro giorni di allenamento fatti assieme in Toscana, la Vini Zabù Ktm ha radunato dieci corridori. Gli altri dei 24 componenti erano o a correre il Sibiu Cycling Tour in Romania, oppure indisponibili perché infortunati. In quattro giorni i ragazzi capitanati da Visconti hanno fatto lavori di altissima intensità, li hanno fatti su tutti i terreni (compreso lo sterrato), ma non hanno mai fatto una ripetuta oppure seguito una tabella codificata. La parola d'ordine è stata “battagliaire”, battagliaire soprattutto in salita, dove il vulcanico Scinto ha ingaggiato talvolta delle vere e proprie simulazioni di gara; la variazione sul tema? Talvolta Scinto mandava un terzetto o un quartetto di corridori all'attacco obbligando i restanti ad inseguire, per trovare davvero le condizioni che si trovano in corsa. Non è mancata una vera e propria classifica a tempi, stilata in base ai tempi registrati su Strava. Manco a dirlo ha vinto Visconti, che manco a dirlo ha vinto qualche pregiata bottiglia di vino dei vitigni siciliani Zabù. «Lavorare in questo modo non solo frutta, ma è anche più stimolante e divertente per i ragazzi»: spiega Scinto, convinto che una modalità di lavoro di questo tipo è assai meglio delle classiche sedute di lavoro basate su “blocchi” di ripetute intervallate da riposi più o meno lunghi.



Ritmi folli, sempre

In questo modo, in quattro giorni, i dieci ragazzi in maglia giallo/verde hanno percorso quasi settecento chilometri; settecento chilometri sempre a ritmi folli, con volumi di lavoro che, puntualizza sempre Scinto, in alcuni casi hanno superato di gran lunga lo sforzo totale che un corridore mettere in cascina al termine di tante tappe di trasferimento. “Ciliegina” sulla torta per corredare nel modo migliore questo lavoro, il caldo asfissiante che non puoi non aspettarti a fine luglio e che ha messo ancor più alla prova i corridori, ma che sicuramente li ha temprati per una ripartenza agonistica che “infuocata” la stiamo vivendo non solo dal punto di vista climatico.

-
-
-

La tecnica: ecco cosa utilizza il team

Da due anni il team di Visconti è equipaggiato da Ktm, che per la prima volta quest’anno, farà il suo esordio agonistico sia al Giro d’Italia (appunto con la Vini Zabù-Ktm) sia al Tour de France, dove equipaggerà i francesi della B&B Hotel Vital Concept, altra compagine professionistica sponsorizzata dal marchio di Matthighofen, Austria.



- KTM Revelator Team Alto

In dotazione per i giallo/verdi ci sono due modelli, uno più aerodinamico chiamato Revelator Team Lisse, un altro più versatile e polivalente, chiamato Revelator Team Alto. Quest'ultima è l'opzione più gettonata da quasi tutti i corridori, che di questo monoscocca apprezzano le doti leggerezza unite alla grande reattività e alla maneggevolezza in tutte le situazioni.

-
-
-
-
-





Singolare in questo senso è la scelta di Visconti: il siciliano pedala su una misura XS, che rispetto ai suoi 175 cm di statura potrebbe sembrare sottodimensionata: «Ho il busto molto lungo e le gambe in proporzione più corte – ci dice -, per questo con una misura piccola mi trovo bene e la trovo più scattante». Per trovare l'assetto ideale gli è dunque bastato adottare un attacco manubrio lungo (130 millimetri) e poi utilizzare un “fuorisella” marcato.

-

KTM Revelator Team Lisse

Le bici sono tutte equipaggiate con componentistica di trasmissione Sram Red eTap Axs e con delle ruote tutte italiane, delle Ursus in carbonio fornite nella doppia versione a medio e ad alto profilo in modo da potersi adattare ai vari percorsi. La gommatura è tubolare, con degli pneumatici Schwalbe forniti in una versione specifica solo per i professionisti. A proposito di versione specifiche: le Ktm Revelator fornite ai professionisti sono strutturalmente e geometricamente

identiche a quelle che qualsiasi cicloamatore o appassionato può comprare in un negozio.

- 
- 
- 
- 

Chi scrive l'ha provata a fondo nei 90 chilometri (a 42 km/h di media...) che ha fatto (rigorosamente a ruota) con i professionisti in allenamento: la mia impressione non sarà certo quella di un Visconti o di un Frapporti, ma posso dire che il grande punto forte di questo mezzo è quello di darti una sensazione di stabilità e sicurezza tanto più le velocità si fanno "importanti". Come dire, pedalando su una Ktm esattamente come questa, puoi anche provare a immedesimarsi un po' in quel che davvero provano e fanno i professionisti.

a cura di Maurizio Coccia – Copyright © Inbici Magazine

This entry was posted on Thursday, August 6th, 2020 at 3:58 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.