

# LE INTERVISTE DI JEROME CHRISTIAENS

## ALBERTO CONTOLI

FAENZA – Quando sentiamo Alberto Contoli, lui è appena rientrato di un allenamento di 5ore e mezza. Lo scalatore di Emilia Romagna sta per iniziare la sua quarta stagione nei ranghi della squadra di Mirko Rossato, la Bottoli. Ma sta allenando da professionista perché *“voglio cogliere risultati importanti questo anno e fare il salto l'anno prossimo”* confessa il ventunenne. Dopo il primo weekend di gara fra gli under 23, andiamo alla scoperta di un talento, pronto mentalmente e fisicamente da farsi vedere.

### **Come è andata il primo week-end di gara?**

Per la squadra, direi alla grandissima! Penso che neanche il nostro dicesse Rossato si aspettasse una partenza così (vittoria di Baggio al GP de Nardi e Zizzolo si è imposto al Gran Premio dell'Industria e Coppa San Bernardino). Per quanto mi riguarda, sono ancora un pò indietro, ma i miei programmi prevedono di puntare soprattutto nelle gare col caldo. Quindi non mi preoccupo più di tanto. Per ora aiuto la squadra e i velocisti visto che vincono

### **Fa il gregario di lusso...**

Esatto. Però quando troverò la condizione giusta, saranno gli altri ad aiutarmi, visto che sono il vecchio

### **Però ha avvertito sensazione buona durante la corsa?**

Sì sono contento anche perchè la prima corsa, cioè la Firenze\_Empoli, subito dietro ad Appollonio, eravamo rimasti in 30 e c'ero anch'io. Ora c'è bisogno di mettere delle corse nelle gambe.

### **Adesso che prevede il vostra programma di corsa?**

Domenica 1 marzo, correrò a Belricetto, circuito piatto in Romagna. Poi ci sarà l'internazionale Trofeo Balestra e arriveranno il Memorial Furlan e il Palio del Recioto. Faro anche tutto il calendario internazionale.

### **Però il lavoro settimanale continua...**

Infatti bisogna lavorare ancora sodo con lavori specifici che permettono di trovare la "gamba" poi una volta in condizione si molla un pò con gli allenamenti e si cerca di raccogliere i maggiori risultati possibili. Però oggi sono stato in bici 5ore e 30

### **Sembra allenamenti di professionista**

Eh diciamo che uno come me che è al 4anno tra i dilettanti e punta a passare deve iniziare a fare allenamenti più intensi per capire veramente dove posso arrivare

### **Durante l'inverno, ha potuto allenarvi come lei vuole?**

Quest'anno, l'inverno è stato rigidissimo. Però nonostante il brutto tempo, abbiamo

perso pochi giorni. Diciamo che abbiamo svolto una bella preparazione, iniziando a fine novembre con piscina, palestra e corsa a piedi e poi la bici nel periodo natalizio

**Dunque ha rispettato al meglio le tabelle?**

Sì. In Romagna, ci sono stati giorni brutti, ma mai 3,4 giorni di fila. Quindi cercavo di seguire le previsioni meteo e fare gli allenamenti più importanti nelle giornate più belle e in quelle brutte defaticavo e recuperavo. La preparazione l'ho svolta bene.

**Con chi va in allenamento?**

Gli allenamenti mi piace farli in compagnia, perchè mi piace veramente poco uscire da solo. Però se devo fare dei lavori particolari, esco da solo. Altrimenti mi alleno con i professionisti romagnoli, ovvero Serri, Chiarini, Savini, Marangoni, Montaguti, il biker Zoli e Massimo Mazzanti, che purtroppo è ancora in cerca di squadra.

**Vi allena alla sensazione o con il frequenzimetro?**

Tutta la squadra svolge la preparazione invernale e primaverile con il classico cardofrequenzimetro. Poi a me l'estate, viste le tante corse, mi piace tanto andare a sensazione.

**Nella Bottoli, come vi sente ?**

Nella mia squadra mi trovo benissimo, altrimenti non sarei rimasto qua per 4 anni....Con Mirko e con tutto lo staff, si è instaurato da subito un bellissimo rapporto e ogni anno, si è consolidato. Poi tutti gli anni, si crea un gruppo tra compagni che penso succeda in poche altre squadre

Io sono il vecchio del gruppo, ma non mi sento affatto anche se un pò più di responsabilità c'è

**La responsabilità non ti pesa? I giovani ti domandano consigli?**

Da un lato, è molto bello perchè vedi i giovani che ti chiedono consigli e se dici qualcosa ti ascoltano La responsabilità non mi pesa affatto, in quanto è giusto così: non puoi mica responsabilizzare un primo anno che va ancora a scuola, no???

**La vostra squadra si è anche impegnato per la lotta antidoping aderendo all'iniziativa "I'm doping free".**

La mia squadra è stata la prima ad aderire a questa iniziativa e ha fatto un passo molto avanti. Infatti poi è stata seguita da altre squadre Per questo, io ne vado fiero di farne parte e penso che tutte le squadre farebbero bene ad aderire all'iniziativa Se lo fanno i professionisti, anche noi a maggior ragione lo dobbiamo fare, perchè il problema, come tutte le cose nella vita, nasce dal basso e non dall'alto I cattivi mali vanno curati alla radice. Questa iniziativa è un buon inizio per mettere fine a questa piaga e dare un segnale per i giovani.

**Il salto verso il professionismo sarà per quest'anno?**

Diciamo che a novembre ho avuto la possibilità di firmare un pre contratto con la CSF di Reverberi, ma quest'anno, devo pedalare forte. Altrimenti conta poco. Però è un bello stimolo in più e vivo con più serenità le giornate perchè sono convinto che allenandomi duramente e facendo la vita, arriveranno anche i risultati.

**Perchè ha preferito non firmare alla CSF?**

Faccio il 2009 tra gli Under23. Poi se arrivano i risultati, ho già un posto assicurato alla CSF. Penso all'esempio del mio ex compagno Enrico Zen. Nel 2008, ha fatto una grandissima stagione e quest'anno è passato con la CSF

**Per questa stagione, ha puntato corsi dove vuole assolutamente brillare e fare risultati?**

Da aprile, voglio iniziare a fare qualcosa di buono. Però non voglio nascondermi: uno degli obiettivi principali è il campionato nazionale italiano.

**Perché?**

La partenza è a 10km dalla mia casa e poi nel 2008, ho fatto secondo e mi piacerebbe prendermi una bella rivincita. Di più trovo stimoli per farmi vedere perchè il campionato nazionale è una delle corse di maggior prestigio e che è conosciuta e seguita da più gente.

**E poi ci saranno i vostri tifosi su queste strade, quelle d'allenamenti.**

Ci saranno tantissimi miei tifosi e per questo, spero di non deluderli. Io ce la metterò tutta come al solito

**Chi vi ha trasmessa questa passione per la bici?**

È una passione che c'è sempre stata nella mia famiglia. Mio fratello ha corso fino agli juniores e ha smesso. Mio papà mi ha spinto a provare e così mi sono iscritto da G4 nella società in cui poi ho militato fino alla categoria da juniores. Durante i primi anni, facevo sia judo che ciclismo, poi la convivenza tra i due sport diventava impossibile e così ho scelto la bici che mi emozionava di più, anche se a judo mi dicevano che non ero male

**La prima vittoria, vi ne ricorda?**

La prima vittoria è stata la terza gara. Scattai a due giri dalla fine e riuscii ad arrivare fino all'arrivo. Mi ricordo anche che dopo l'arrivo facevo fatica a respirare per lo sforzo

**Da romagnoli, ha l'idolo di casa?**

Pantani è rimasto nel cuore di tutti, ma il mio idolo è Alberto Contador, con quel suo stile "dondolante" in salita. Secondo me, è un fenomeno E poi mi piace tantissimo anche Damiano Cunego, che in tanti criticano ma che comunque ogni anno le sue corse importanti le vince

**Frequenta ancora la scuola. Come combina la scuola e la bici?**

Sono iscritto all'università di Forlì, facoltà di Economia e Commercio. L'inverno quando non c'è corse, seguo le lezioni e cerco di dare gli esami. Però quando si inizia a pedalare dopo Natale, la trascuro. È un po' normale. Altrimenti finirei per fare male sia università che ciclismo. Però mi piace quindi anche se ci metterò 6 anni, anziché 3, non mi importa

**Perchè ha voluto assolutamente continuare la scuola?**

Perchè per me, il ciclismo professionistico, quando sono passato under, era ancora un miraggio, era un sogno e poi mi ero diplomato con il massimo dei voti e seguendo anche il consiglio dei miei genitori, mi sono iscritto. Tornassi indietro, lo rifarei sicuramente. Di più ti da una assicurazione per il futuro.

**E la giornata, come l'organizza?**

La giornata tipo inizia con la sveglia alle 8 seguita dalla colazione. Poi esco in bici sulle 9e30 / 10 e il pomeriggio, lo dedico al riposo o allo studio se non sono troppo stanco. Poi la sera cena e a letto presto. Qualche volta, ovviamente, mi concedo anche una serata con gli amici al bar ma massimo fino alle 23.

**Da ciclista, che sogno il più grande ha?**

Il sogno è quello di fare una bella carriera da professionista poi smettere un giorno e venire ricordato per qualche cosa di bello che si è fatto, tipo una vittoria o un'impresa. Ma ovviamente è un sogno, c'è ancora tantissimo da pedalare.

**Pero quando si passa, c'è bisogno di azzerare e di ricominciare tutto**

Assolutamente sì. Il passaggio al professionismo è un punto di partenza e come dice il detto "se prima facevi 10, dopo devi fare 11", cioè, se prima ti impegnavi, quando si passa bisogna impegnarsi ancora di più

**E la corsa di sogno, quella che sogna di vincere?**

Il mio sogno è quello di partecipare al Giro d'Italia e vincere una tappa

**Come vi definirei da corridore?**

Direi uno scalatore, in quanto la salita è il mio terreno preferito. Mi piacciono moltissimo le gare miste dove non c'è un metro di piana soprattutto in Toscana. Ma da professionista la musica cambia

**Infine, come ama trascorrere il tuo tempo libero?**

Mi piace molto uscire con gli amici a fare quattro chiacchiere o andare al cinema. Poi amo navigare su internet e leggere. Infatti ho circa 200 libri: tutti thriller.