



## LDW Tour 2017 – Diario di bordo

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Giunto alla terza edizione, l'LDW tour si conferma anche per quest'anno un appuntamento speciale per i Membri Herbalife appassionati delle due ruote e non solo. L'itinerario si snoda da Pisa a Tivoli, circa 500km totali da percorrere con un dislivello positivo di quasi 6000m, incorniciato in un paesaggio di straordinaria bellezza.

La parte più bella del tour LDW è senz'altro la preparazione. Tante le differenze in termini di allenamento e approccio alla sfida tra i 70 partecipanti, obiettivi diversi ma un unico grande denominatore comune: il divertimento!

Le testimonianze da parte di alcuni dei protagonisti, nuovi e non, sono il miglior modo per comprendere l'essenza del clima che c'è qui all'LDW tour 2017 "Wild West".

### **Adriano Allegretti**

"È il mio terzo anno al Tour LDW e quello che più mi piace è la sfida che si innesca con se stessi. È una sfida per chiunque, sia per chi sa andare in bici ed è allenato sia per chi non è mai andato in bici. L'LDW Tour unisce tante persone diverse che condividono però gli stessi obiettivi. Il Tour mi dà sempre la possibilità di scoprire posti nuovi e conoscere gente nuova e questa è una cosa bellissima. Ho iniziato ad andare in bici circa 20 anni fa, lo facevo come allenamento complementare alla mia disciplina sportiva: il motociclismo. Adoro andare in bicicletta ma a volte faccio fatica ad allenarmi, mi piace pedalare anche per mantenermi in forma. Mi sono preparato al tour distribuendo gli allenamenti in 2-3 sedute settimanali. Mi sono allenato con ciclisti più forti di me per ricercare costantemente la sfida. Il mio punto forte è la pianura ed in salita sto migliorando. Utilizzo tutti i prodotti della linea H24: il Formula 1 Pro prima di iniziare la sessione, alterno Prolong, CR7 Drive e Hydrate durante e nel post allenamento inserisco il Rebuild Strength ed il Rebuild Endurance."

### **Corrado Basilico**

"È diventato un appuntamento dell'anno irrinunciabile l'LDW tour: divertimento, Team Building e motivazione per tenermi allenato tutto l'anno. Mi sono allenato in compagnia di amici e Membri Herbalife, in questi mesi, ricercando sempre posti belli da visitare durante l'uscita in bicicletta per

unire il piacere alla fatica. Ho aumentato l'apporto proteico durante la giornata nei giorni di allenamento, curando con più attenzione l'integrazione durante l'attività con CR7 Drive e Prolong ed il post allenamento con il Rebuild Strength visto che mi rendo conto che con il passare dell'età il recupero è sempre più lento. Andavo in bici già prima del tour ma da pochissimi anni. Avevo iniziato ad andare in bicicletta proprio per partecipare ad un tour in bici organizzato da Herbalife Belgio qualche anno fa."

### **Claudio Buzzi**

"Con grande entusiasmo partecipo per la seconda volta al Tour. Ho scoperto la bici da strada a marzo del 2016 per la prima volta e non è stato affatto semplice abituarmi alla posizione in sella, all'uso del cambio ecc... All'inizio era tutto molto complicato ma altrettanto affascinante. Mi sono sempre piaciute le nuove sfide, così eccoci qua pronti dopo 3000 km di allenamento ad affrontare il prossimo l'LDW Tour. Quello che mi piace è la possibilità di condividere questa passione con altri, visitare posti meravigliosi della bella Italia e fare nuove amicizie. L'alimentazione è stata per me sempre fondamentale. Ho seguito un programma specifico equilibrato con carboidrati verdure e proteine. Fondamentale per me è il sostituto del pasto Formula 1. Nelle mie borracce non mancano mai: Hydrate, Liftoff, Prolong e Rebuild Strength per il recupero."

### **Alessandro Pacetti**

"Ho partecipato fin dalla prima edizione al Tour LDW e quello che mi piace di più è che rispecchia la filosofia Herbalife: un sano stile di vita dove l'attività fisica è fortemente consigliata e contemplata ma non necessariamente deve essere di tipo agonistico, è un po' lo stampo di questo tour con una costante interazione e collaborazione tra le persone più allenate e quelle meno preparate. Ho iniziato a praticare ciclismo con la prima edizione del tour, ho esperienza in sport completamente diversi e anche se sono tendenzialmente un pigro, ogni anno con l'arrivo del tour LDW torno a focalizzarmi di nuovo e meglio alla nuova sfida. Mi alleno cercando di migliorarmi rispetto alle precedenti edizioni. I prodotti della linea Herbalife24 rappresentano un supporto speciale per questo genere di discipline, mi trovo particolarmente bene con il Prolong soprattutto nelle tappe lunghe come quelle del tour, è sicuramente un prodotto che fa la differenza."

### **Francesca De Giovanni**

"È la prima volta che partecipo al Tour LDW e le mie aspettative sono alte. Mi aspetto tutto ciò che di meraviglioso lo sport può dare: spirito di squadra, sana competizione con se stessi, reciproco aiuto, soddisfazioni, crescita personale, divertimento, fatica, storie da raccontare! E sono certa che non saranno aspettative deluse! Mi sono fidata e affidata a chi aveva esperienza di ciclismo da

strada, quindi ho organizzato delle uscite settimanali (2-3 a settimana) variandone la lunghezza e l'intensità dello sforzo. Ad oggi, con la gestione di qualche inconveniente fisico, arrivo al tour con una distanza percorsa di circa 1600km da marzo.

La preparazione a questo evento mi ha avvicinato con maggiore attenzione a tutta la linea H24. Mi trovo particolarmente bene ad utilizzare il Rebuild Strength ed il Restore. Non ero mai andata in bicicletta prima di affrontare la preparazione per l'LDW Tour ma certa della mia partecipazione sono andata a comprare tutta l'attrezzatura necessaria. La cosa più bella di andare in bicicletta è il senso di libertà, è affidare alle mie gambe e alla mia testa la facoltà di portarmi dove voglio! Adoro andare in montagna, e pedalare nel silenzio delle strade meno battute. Mi guardo spesso attorno per godere dei paesaggi poi quando arrivi in cima ad una salita mi coglie una profonda soddisfazione! Senza contare che poi, c'è la discesa!”

### **Nicola Galli**

“Questa per me questa sarà la seconda edizione del LDW Tour. Dopo averlo vissuto lo scorso anno, non potevo non ripetere l'esperienza, sia per il fattore sportivo sia per l'opportunità di crescita personale e professionale che mi ha dato. Come lo scorso anno, grazie a mio fratello che è un ciclista amatoriale, ho potuto aggregarmi ad un gruppo di ciclisti alternando uscite in pianura e in collina, percorrendo più di 3000 km da marzo, più del doppio rispetto alla passata edizione e soprattutto imparando a pedalare in gruppo in strade aperte al traffico. Durante la preparazione ho ottimizzato la mia alimentazione cercando di mantenere l'equilibrio tra massa grassa e massa magra.

Inoltre ho imparato ad ottimizzare l'utilizzo dei prodotti della linea H24, in modo particolare Formula 1 Pro, Prolong, CR7 Drive, Rebuild Strength e Rebuild Endurance per coprire tutte le fasi prima, durante e post performance, migliorando il recupero e potendo così aumentare la frequenza degli allenamenti. Ho iniziato a pedalare la scorsa primavera per partecipare al tour 2016, essendo un ex giocatore di pallacanestro. La caratteristica principale che mi ha fatto appassionare al ciclismo è che, oltre a poter scoprire posti meravigliosi, sei in continua sfida con te stesso e i tuoi limiti, consapevole che, a differenza del gioco di squadra, la differenza la fai solamente tu!”

### **Alex Tosolini**

“È la prima volta che partecipo al Tour LDW e ho scelto questa esperienza per condividere la passione per le due ruote con i miei colleghi e lo staff dell'azienda. La preparazione al Tour è stata un'opportunità per mettersi in gioco. Vado in bici da 15 anni e negli ultimi 3 mesi ho percorso 1200 km con sessioni da 50-80km ciascuno. Ho perso anche 6 kg 😊

Durante la preparazione ho inserito tutti i prodotti della linea Herbalife 24 per coprire le esigenze del prima, durante e post allenamento. La cosa che mi piace di più dell'andare in bicicletta è che posso stare con me stesso."

Mentre aspettate di sapere com'è andato l'LDW Tour 2017 ai nostri protagonisti...

Pedagate!