



## LDW Bike Tour 2017 – Diario di bordo Com'è andata?

di

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

Dopo aver pedalato, da Pisa a Tivoli, per oltre 470 km con ben 6397m di dislivello siamo al resoconto di un'altra edizione speciale del tour LDW.

La fatica dei partecipanti è stata ripagata da straordinari paesaggi e dalla condivisione di momenti unici con il resto del gruppo, lo spirito di squadra rappresenta l'ingrediente speciale ed è la vera essenza che caratterizza ciascun LDW Tour.

A farci compagnia durante tutto il Tour c'è stato il caldo, le temperature elevate hanno di fatto reso ancor più sfidante l'avventura, soprattutto in termini di corretta gestione della nutrizione ed integrazione.

Ma vediamo le testimonianze di alcuni dei protagonisti che ci proiettano già verso il prossimo Tour LDW 2018.

### **Adriano Allegretti**

“Ogni anno il Tour LDW si perfeziona grazie all'eccellente lavoro dell'organizzazione, alle strutture scelte e alla gestione generale di ciascuna tappa. Come ogni anno, anche se mi alleno sempre al meglio per affrontare il Tour, ritengo che la preparazione non sia mai sufficiente, dovrei effettuare più km in salita e sarà il mio obiettivo per la prossima edizione.

I due prodotti H24 per il recupero, Rebuild Strength e Rebuild Endurance, sono stati due validi alleati dopo ciascuna tappa insieme all'immane Prolong, utilizzato durante.

Un altro supporto molto importante è stato Claudio Buzzi, la mano dell'angelo, che ogni tanto mi ha aiutato ad affrontare le salite, riducendo la fatica. Ora continuo ad allenarmi ma con meno frequenza rispetto a prima, perché la stagione di motocross è oramai alle porte.”

### **Corrado Basilico**

“Ogni anno che passa l'organizzazione e il supporto dell'azienda diventa sempre più eccellente: l'atmosfera, il piacere di faticare ma nel contempo di godere di paesaggi spettacolari che la nostra terra può offrire con la serenità di avere dei veri e propri angeli custodi che vegliano su di noi, non ha prezzo. Sono felice di essere arrivato al tour con una buona preparazione, supportato dai

prodotti e dai consigli del nostro supporto tecnico, mi sono proprio goduto questa grande esperienza!

Ci sarebbero una valanga di aneddoti divertenti e indimenticabili da raccontare, che rimarranno con me per sempre da questo tour. Dopo la fine del tour ho continuato a pedalare e con il grande allenamento fatto proprio al tour mi sono concesso una bella "scalata" al passo dello Stelvio affrontata con grande serenità."

### **Claudio Buzzi**

"C'è un ricordo speciale del tour, che porterò sempre con me: l'ultima salita per Volterra, fatta assieme al mio amico Adriano è stata mitica, quasi surreale, e con grande fatica ma con altrettanta determinazione, siamo arrivati in cima assieme, aiutandoci a vicenda e creando uno spirito di squadra che ci ha accompagnato sino all'ultima tappa e non solo...continua anche nella vita di tutti i giorni. Ho trovato molto utile l'allenamento effettuato prima del tour, mi ha permesso di godermi al meglio le varie tappe. Adesso sto continuando ad allenarmi in vista di nuove sfide e per migliorare le mie performance in vista del prossimo tour LDW."

### **Alessandro Pacetti**

"L'organizzazione migliorata e la maggiore attenzione nei confronti dei partecipanti ha contraddistinto questa edizione. Quest'anno ho iniziato l'allenamento per il Tour molto tardi e ho pagato molto la scarsa preparazione. Il supporto dato dai prodotti Rebuild Strength e Rebuild Endurance nella fase di recupero mi ha aiutato a ripristinare rapidamente le energie tra una tappa e l'altra. Quello che mi rimane impresso del tour, ancora alla terza edizione, è l'aiutarsi a vicenda. La peculiarità di questa esperienza è che mentre si pedala, in gruppo, le "barriere sociali" imposte dalla vita quotidiana vengono meno e cresce la voglia di condivisione e di supportare gli altri. Una delle immagini più belle del Tour è vedere i più forti, quelli più allenati, mettersi a disposizione degli altri, quelli che si trovano in difficoltà di fronte alle salite e non solo. Nel prossimo tour vorrei arrivare davvero in forma e quindi mi sto già allenando, trovo questo aspetto molto motivante: ho un focus per mantenermi attivo durante l'anno"

### **Nicola Galli**

"Questa per me è stata la seconda partecipazione al LDW Tour. Se lo scorso anno era tutto una novità, in questa edizione ho potuto apprezzare ancora di più l'incredibile organizzazione sia dal punto di vista logistico che tecnico anche l'attenzione e la cura che l'azienda ha per ogni singolo partecipante. L'esperienza dello scorso anno mi ha permesso anche di migliorare la preparazione aumentando sia i km percorsi sia le uscite in salita. Per il prossimo anno ho già in programma di

aumentare gli allenamenti su salite lunghe per poter migliorare la forza resistente, fondamentale per alcune tappe di questa edizione. Durante il tour i prodotti della linea sportiva Herbalife24 hanno avuto un ruolo fondamentale, Prolong e CR7 Drive utilizzati durante tutte le tappe, mi hanno permesso di affrontare al meglio le temperature elevate che abbiamo trovato, mentre Rebuild Strength e Rebuild Endurance hanno ottimizzato al meglio la fase di recupero tra una tappa e l'altra.

Quest'anno ho avuto modo di sperimentare anche la visita guidata a Volterra, città dalla storia incredibile, e grazie all'esperienza dei nostri President's Team abbiamo apprezzato alcune prelibatezze della zona in negozietti tipici, ad esempio la Cecina (vero Alessandro Pacetti?).

Ovviamente la passione per la bici, rinata grazie al primo tour, continua e appena rientrati da Roma, ho ripreso le mie uscite con il gruppo di amici e ho approfittato delle uscite al mare per affrontare nuove salite e nuovi percorsi in vista del prossimo LDW Tour e chissà di qualche sfida magari da condividere con qualche compagno di squadra...perché ormai siamo una Squadra!”

### **Alex Tosolini**

“Sopra ogni aspettativa, è stata una grande esperienza per chi come me ama il ciclismo ed Herbalife. Ho notato uno sforzo importante da parte di tutto il team organizzativo per la realizzazione dell'evento. Ho imparato che dovrei pedalare di più in chiave di preparazione e nell'ottica di partecipare al prossimo tour con più km nelle gambe.

Un aneddoto dal Tour: gli ultimi 30 km della 2° tappa essendo pianeggianti, pensavamo fossero una passeggiata finale di quella seconda giornata invece, alcuni di noi hanno sottovalutato lo sforzo e con il forte vento contrario e la stanchezza dei km accumulati nelle tappe precedenti, sono stati tra i km più duri di tutto il tour, durissimi...strano ma vero! Grazie alla collaborazione che si era creata nel gruppo ci siamo supportati a vicenda condividendo la fatica e la motivazione: bello lo spirito di squadra che ho visto! Nelle difficoltà del singolo, con una squadra attorno, si vince tutti!

In questo momento alcuni problemi fisici mi stanno limitando nel proseguo dell'allenamento ma il tour mi ha ridato la motivazione a tornare in sella nei prossimi mesi come un tempo, in attesa di scoprire le tappe del prossimo anno!”

### **Francesca Degiovanni**

“La mia partecipazione al tour ha davvero superato le mie aspettative! Sono da sempre una sportiva e so bene cosa lo sport ti può dare, ma ogni volta sono sensazioni che ti restano dentro a lungo.

Ho vissuto un forte senso di appartenenza e non solo perché siamo tutti innamorati di questa azienda, ma perché sui pedali eravamo una squadra, e abbiamo condiviso molto: fatica, gioie, preoccupazioni! Il percorso è stato davvero bello, ci ha regalato scorci di un paesaggio meraviglioso.

La preparazione è stata utile e fondamentale. Sono arrivata al tour con circa 2000 km nelle gambe e nei momenti più impegnativi ha sicuramente fatto la differenza!

Un aspetto che migliorerei nel mio allenamento sono le pause programmate: tendevo a non fermarmi e questo, soprattutto nelle sessioni più lunghe mi aveva creato alcuni problemi, inoltre andavo sempre da sola e dopo il tour, ho scoperto non solo la gioia, ma anche l'utilità in termini di sforzo fisico, del pedalare in gruppo. Il Prolong ed il Niteworks sono stati fedelissimi compagni di viaggio, mi hanno sostenuto nello sforzo quotidiano. Inoltre la consulenza di persone preparate, durante il Tour ci ha permesso di poter utilizzare i prodotti nel modo migliore e godere appieno della loro efficacia.

Per quanto riguarda gli aneddoti, l'arrivo a Tivoli è stato sicuramente un momento memorabile! Ma nella memoria ho impresso tanti piccoli avvenimenti. Durante una salita piuttosto impegnativa, sotto un sole cocente, con l'acqua della borraccia che era praticamente calda, appare una fontana...sembravamo dei bambini al parco acquatico! E poi c'è la signora incontrata il primo giorno tra Pisa e Volterra: si è intrattenuta con noi per qualche minuto durante una breve sosta, era carica di entusiasmo per quello che stavamo facendo, e poi conclude dicendoci che ci seguiva sempre in TV! In questo momento sto continuando ad allenarmi, non solo in vista del prossimo LDW tour, ma perché ho scoperto uno sport che mi appassiona e che mi permette di vivere il valore dell'avventura!"

Siete curiosi del prossimo Tour LDW 2018?

Intanto...iniziate a pedalare!