

Sandro Güttinger, ex-allievo della Sme

Nathalie A.

A che età hai cominciato ad avere la passione per il ciclismo?

A 12 anni; ho incominciato così per caso, mi piaceva andare in rampichino.

Quando e dove hai iniziato a praticare questo sport?

A Lugano, già dall'inizio nel Velo club Lugano.

Qual è stato il tuo curriculum sportivo dai primi passi ai più recenti?

Mah, ho cominciato tranquillamente, poi dopo un anno ho ottenuto la prima vittoria e alla fine sono sempre cresciuto; sono andato in nazionale, ho fatto sei campionati del mondo, ho partecipato al campionato europeo e a tante altre belle cose.

È stato l'unico sport della tua vita, oppure era uno fra diversi altri?

Ho cominciato col mini-basket e a giocare un po' di tennis, poi sono passato al ciclismo che è sì è rivelato la mia passione.

Quand'è che hai incominciato a pensare che il ciclismo per te poteva essere qualcosa di più di una normale pratica sportiva?

Quando sono passato alla categoria degli esordienti, forse a 15, 16 anni. Sono entrato in nazionale e ho visto che poteva appunto essere qualcosa di più di un semplice hobby.

Chi ti ha incoraggiato a proseguire in questo settore e quali erano i modelli ai quali ti ispiravi quando eri più giovane?

Sicuramente mi hanno incorag-

giato la mia famiglia, i miei genitori e il mio allenatore con cui mi trovo molto bene. Mentre il mio idolo è sempre stato Indurain.

C'è stato un momento particolare in cui ti sei detto "il ciclismo sarà il mio mestiere"?

Piano piano, ho incominciato a pensarlo, non è che ci sia stato un momento preciso in cui ho pensato "questo sarà il mio mestiere"; ma vedendo i progressi, gli sviluppi che ottenevo, mi sono detto che poteva diventare anche una professione.

Fra le tante gare a cui hai partecipato quali sono quelle che ti hanno dato le sensazioni migliori? Quali sono quelle che ricordi più volentieri o che ritieni le più importanti?

Questa è una domanda un po' difficile, perché ogni gara ha un suo momento particolare, sia bello, sia brutto. Sicuramente i campionati del mondo sono delle competizioni molto particolari...ma ce ne sono talmente tante, che non saprei indicarne una precisa.

Fra le gare che hai vinto quali sono quelle di cui sei più fiero?

Sicuramente le corse a tappe, perché sono più

difficili da gestire che le corse di un solo giorno. Questo già nelle diverse categorie a cominciare dagli esordienti, fino alle ultime dell'anno scorso.

Quali sono le fasi essenziali della preparazione di un ciclista?

Allora, mi alzo, faccio colazione e poi dipende: d'inverno suddivido la giornata con la palestra e un po' di allenamento con la bicicletta sulla strada. Invece durante la stagione agonistica solo la bici; sono allenamenti, diciamo tranquilli, che vanno dalle due alle tre ore. Poi quelli più mirati con obiettivi precisi: per esempio la forza, la resistenza, la soglia aerobica e poi quelli di distanza, che durano anche più di sei ore. Poi si torna a casa, si mangia e si riposa.

Quanti chilometri si devono fare al giorno per tenersi in allenamento?



Diciamo che faccio in media 700 km ogni settimana, poi sono arrivato fino a anche più di 1000 km, dipende un po' da quante gare erano in calendario e cos'era l'obiettivo per cui lavoravi. Naturalmente c'erano anche delle giornate di riposo; soltanto un'oretta di bicicletta così per sciogliere un po' le gambe.

Un ciclista che vuole rimanere in forma deve rinunciare a tante cose, oppure può vivere una vita non molto diversa da quella degli altri?



No, deve rinunciare a tanto, soprattutto in questi ultimi anni perché tutto è diventato molto estremo, quindi non si può lasciare niente al "caso" e durante la stagione c'è bisogno di tanto riposo e concentrazione. Chiaramente ci si può concedere qualcosina ogni tanto, ma bisogna fare attenzione.

E per quanto riguarda l'alimentazione, bisogna fare dei sacrifici particolari?

In generale basta curare un po' l'alimentazione, nel senso di non mangiare tanti grassi o cose che non fanno bene. Poi appunto con l'allenamento, con le corse, si bruciano talmente tante calorie che bisogna alimentarsi comunque abbondantemente.

Prima delle corse occorre prendere tanti carboidrati, pasta, pane

con marmellata, ecc...

Quali sono gli aspetti più duri di questo sport e quali quelli piacevoli?

I momenti più duri sono sicuramente sia lo sforzo fisico che quello mentale durante le corse e gli allenamenti; magari ci sono delle giornate che proprio uno non riesce!

E i momenti piacevoli sono: conoscere sempre nuova gente, girare il mondo e ottenere buoni risultati.

Fra i ciclisti ci sono gli sprinter, in passisti, gli scalatori ecc. Tu in che posizioni ti metti?

Sono un po' un "rounder", cioè vado abbastanza forte in pianura e sulle salite regolari; il cronometro è la mia specialità. Gli sprint invece, devono già essere molto più impegnativi, quindi molto tirati, se no non ce la faccio. In complesso me

la cavo un po' dappertutto!

C'è un'età particolare per praticare questo sport e fino a che età può essere praticato a livello di competizione?

Mah, di solito si inizia abbastanza presto. C'è gente che inizia a sette, otto anni; chi più tardi a dodici, tredici anni.

La fine della carriera gira attorno all'età di trentacinque anni, qualcuno di più qualcuno di meno.

Cosa pensa un ciclista durante la competizione?

La corsa dura diverse ore, quindi c'è tempo per rilassarsi un po', parlare con altri corridori o compagni di squadra. Poi quando la corsa entra nel vivo e diventa più seria, lì bisogna proprio concentrarsi sulle proprie forze e sulla gara in sé.

Il ciclismo può anche essere una sofferenza, quando ci sono le crisi di fame, le salite terribili, il caldo o il freddo. Hai già avuto dei momenti di sconforto in cui ti chiedi chi te lo ha fatto fare?

Sì, ci sono stati dei momenti in cui avrei buttato via la bici. Quando all'improvviso incomincia a piovere, o a nevicare, ed è talmente freddo che pensi di non giungere all'arrivo; è veramente dura!

Lo stesso vale per l'estate, quando l'asfalto è così caldo che uno non ce la fa più. Però il ciclismo è anche questo.

Ti sei già arreso durante una gara? Hai avuto incidenti durante le gare o gli allenamenti?

Sì, mi sono ritirato diverse volte, perché capita che uno proprio non ce la faccia più, non sta bene. Di cadute purtroppo ne ho fatte un sacco, fanno parte della vita del ciclista; capitano in gruppo come, ma un po' meno, in allenamento; ma è un rischio sempre presente. Ormai spesso siamo duecento corridori, tutti uno vicino all'altro, basta poco per finire a terra.

Che cosa puoi dire per incoraggiare qualcuno a praticare il ciclismo?

È bello perché sei all'aria aperta, giri sempre in strade diverse e non diventa monotono; è molto impegnativo, ma ti può dare tante soddisfazioni.

Quali sono i tuoi obiettivi principali per i prossimi anni?

Vorrei trovare una squadra di prima categoria e riuscire ad andare a fare grandi corse.

Com'è il mondo del ciclismo? C'è tanta rivalità o c'è spazio anche per i sentimenti di amicizia e solidarietà?

Mah, con qualche corridore chiaramente si riesce ad instaurare un rapporto d'amicizia, però è un mondo molto duro, molto basato appunto sulla vittoria e sui successi. Diciamo che non è una grande famiglia, ognuno guarda per sé!