

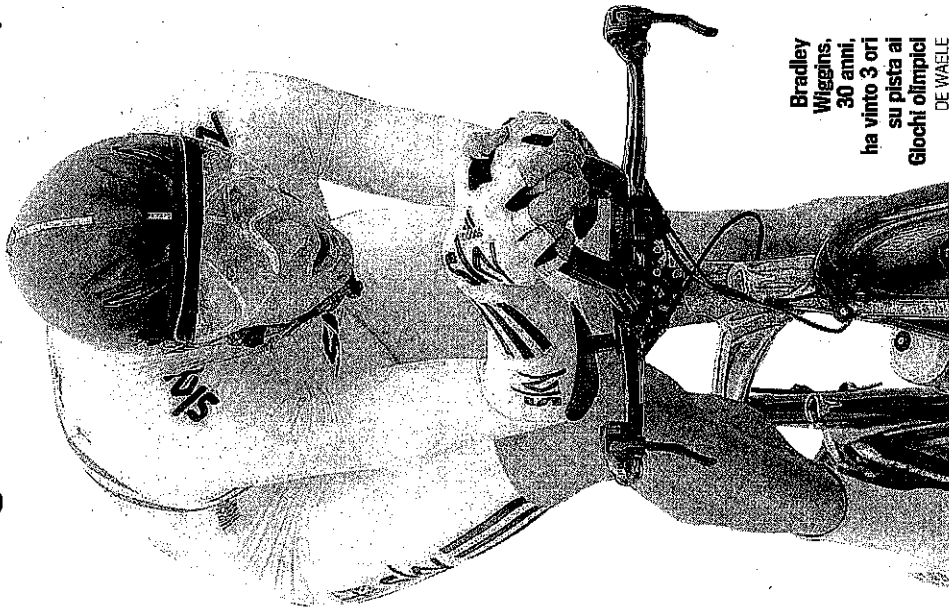
# Wiggins, il ciclista rockstar

Oggi cerca la prima maglia rosa: «Quando ho i capelli lunghi come i Rolling Stones sono davvero io»

DAL NOSTRO INVIATO  
**CIRO SCOGNAMIGLIO**  
 cscognamiglio@gazzetta.it  
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

**AMSTERDAM** «La maglia rosa è un'icona. Io voglio indossarla». Bradley Wiggins è quello che si dice un personaggio, perché la banalità non corre il rischio di incrociarla neppure per la strada. Era un marmassantissima della pista, arrivato fino all'oro olimpico (inseguimento e mondiale) il 4° posto al Tour 2009 ha certificato la sua trasformazione in uomo da grandi giri. Adesso è il capitano di Sky, il neonato team di James Murdoch che debutta in una corsa di tre settimane: è la cronometro di oggi gli sorride.

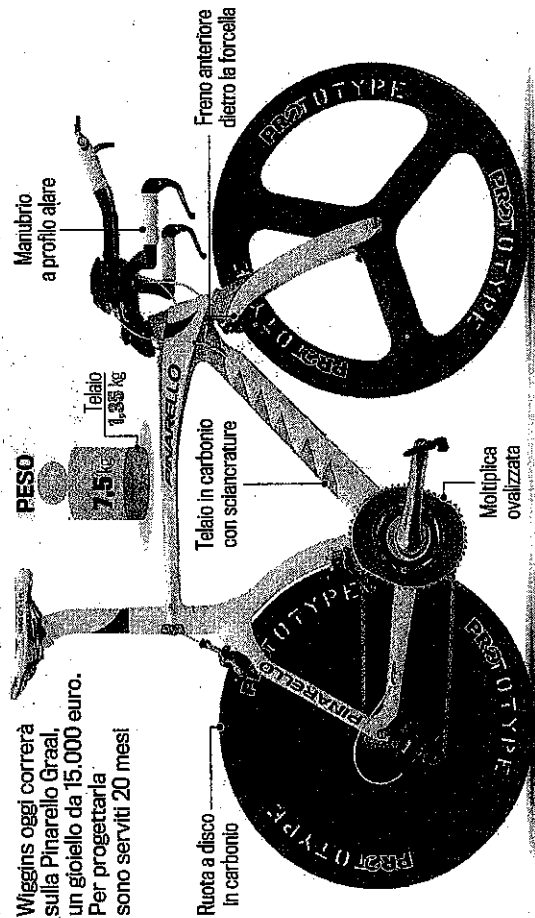
**Doppia personalità** «L'occasione è lì — ammette il britannico —. Io mi sono preparato al meglio e sono tra i favoriti. Devo fare bene il mio lavoro e vedere che cosa succede. Adoro la maglia rosa. Penso a Pantanni, Indurain, Bugno e a tutti i grandi che l'hanno indossata. Ma non è solo questo. È la storia che ha, è il colore-Gazzetta, ed è la più riconoscibile di tutte le maglie, più di quella gialla del Tour». Il look-capelli



**Bradley Wiggins, 30 anni, ha vinto 3 ori su pista ai Giochi olimpici**  
 DE WAELE

## LA SUA BICI VALE 15.000 EURO

Wiggins oggi correrà sulla Pinarello Graal, un gioiello da 15.000 euro. Per progettargliela sono serviti 20 mesi



Manubrio a profilo alare

PESO

Telaio 1,35 kg

Ruota a disco in carbonio

Telaio in carbonio con sciencerature

Freno anteriore dietro la forcella

Moltiplicata ovalizzata

corri lo spiega così: «Io ho una personalità divisa in due. Quando ho i capelli corti sono il ciclista. Quando li porto lunghi, alla Keith Richards (il chitarrista dei Rolling Stones, ndr), sono Bradley Wiggins».

**Citato dalla Bbc** È solo l'ultima delle frasi-culto, qualcuna delle quali scelte in passato anche dalla Bbc come citazioni della

settimana: per esempio, al Tour 2007 provò di notte il prologo di Londra e gli chiese se fosse stato riconosciuto: «No, anche perché la maggior parte delle persone era troppo ubriaca per notarmi». Come sempre ha portato la sua telerara e la sua tazza, guai a dimenticarle a casa: «L-Giro mi sarà utile anche per il Tour, come successe l'anno scorso ad Am-

sterdam. Ma in testa adesso ho un solo colore: il rosa». Per il resto della corsa, è più cauto: «Penso che Sky farà una buona cronosquadre, questo mi aiuterà. Per la classifica generale abbiamo Cioni. Io so che l'ultima settimana è durissima. Troppo per me? Forse. Ma si diceva lo stesso anche del Tour 2009. E se sorprendessi tutti ancora una volta?».

LA CRONO PRANZO LEGGERO PRIMA DEL VIA

## Pasta scondita e poi a 50 all'ora

Il favorito **Wiggins** viaggerà a 500 watt  
Sulle visiere di gara c'è l'antiappannante

DAL NOSTRO INVIATO

CLAUDIO GHISALBERTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**AMSTERDAM** Mal di gambe bestiale, cuore che picchia come un indemoniato, aria che prenderesti a morsi, acido lattico che provoca la nausea, concentrazione massima: tutto per filare come missili. Questa è la cronometro.

**Bici spaziale** Oggi, nella 1ª tappa del Giro, Bradley Wiggins, il favorito, correrà con la Graal della Cicli Pinarello. Una bici spaziale. Telaio in carbonio Torayca, lo stesso con il quale Airbus e Boeing costruiscono gli aerei, dal peso di 1350 grammi. Il tubo obliquo ha delle sciancrature di rinforzo per aumentare la stabilità. Manubrio specifico a forma alare tutto in carbonio, mentre il freno anteriore è montato dietro la forcella. Cambio elettromeccanico della Shimano con la batteria che comanda il movimento alloggiata nel carro posteriore orizzontale destro del telaio, in pratica nel batticatena. Sulla bici dell'inglese sono anche montate due corone ovalizzate (da 54 e 44 denti) per evitare il punto morto nella pedalata. Pacco pignoni in scala 11-21 dietro. Il rapporto più utilizzato sarà il 54x13 con una frequenza attorno alle 100 pedalate al minuto.

**Riscaldamento** In mattinata un'uscita che varia da una a due ore e mezzo, con 30'-40' «dietro macchina». Tale accorgimento ha lo scopo di evitare l'eccessivo riempimento di glicogeno nei muscoli che, legandosi all'acqua, dà al corridore una sensazione di muscoli impastati o duri. Poi il pranzo leggero, tanto nella gara di oggi non si consumano più di 200 calorie (un piatto da 70 grammi di pasta scondita), e un breve riposo. Un'ora prima del via (l'inglese parte alle 17.10), comincia il riscaldamento vero e proprio, nel quale vengono inserite un paio di progressioni fino alla soglia. In pratica, ogni progressione comincia da 100-120 bpm (battiti al minuto) e ogni 60 secondi si sale di 7-8 bpm fino a raggiungere la frequenza di soglia che si tiene per 1-2 minuti prima di rallentare e recuperare. Il riscaldamento termina una decina di minuti prima del via. Poi il corridore si asciuga, cambia il body. Gli occhiali o la visiera da gara sono trattati con l'antiappannante.

**Che numeri** «A tutta», dal primo all'ultimo metro. Gli 8,4 km di oggi richiedono uno sforzo molto lattacido, anche se la componente aerobica è importante. Nove curve insidiose, il tempo dei primi, se ci sarà asciutto (ma le previsioni dicono 40% di possibilità di pioggia), dovrebbe essere attorno ai 9'45", cioè a poco meno di 52 orari di media. La potenza media di 6.5-7 watt per kg, quindi nel caso di Wiggo, che oggi pesa 73 kg, attorno ai 500 watt. Pinotti, Millar, Bobridge, Vinokourov e Meyer gli altri uomini a cui fare attenzione.