

Comunicato Stampa del 3 maggio 2011

RISTORI “STUDIATI” PER AFFRONTARE IL MONTE BONDONE LA LEGGENDARIA CHARLY GAUL TRENTO MONTE BONDONE LANCIA LA SFIDA

Per offrire una gara d'alto livello gli organizzatori della corsa trentina puntano sul nutrizionista
Quest'anno la sesta edizione si correrà il 31 luglio e si ... mangerà il pane del ciclista
Confermati i tre percorsi col Monte Bondone come fulcro
L'organizzazione è della ASD Charly Gaul e della APT Trento, Monte Bondone, Valle dei Laghi

L'appuntamento con l'attesa Leggendaria Charly Gaul – Trento Monte Bondone è per il prossimo 31 luglio, e mentre le iscrizioni si stanno infoltendo sempre di più il comitato organizzatore coordinato da Elda Verones è al lavoro per garantire una domenica indimenticabile a tutti i partecipanti.

Uno dei punti focali che ha catalizzato l'attenzione dello staff trentino è innanzitutto quello riguardante i ristoranti, un elemento importante per garantire il perfetto svolgimento della gara e la miglior resa atletica dei concorrenti.

“È importante innovare partendo dalla valorizzazione di un evento e lavorare su ciò che lo migliora e lo qualifica spiega Elda Verones, “ed è proprio per qualificare e garantire che la macchina organizzativa sia davvero impeccabile, che quest'anno ci siamo affidati a professionisti del settore, e credo che questo progetto porterà davvero ad un bel risultato per la 6.a edizione”. Le garanzie su cui tutti i granfondisti potranno contare la prossima estate sono davvero scientifiche, perché i dieci ristoranti della Leggendaria Charly Gaul – Trento Monte Bondone saranno interamente gestiti e pensati in collaborazione con il dottor Pizzinini, esperto nutrizionista che darà il proprio parere per trovare il corretto equilibrio alimentare da proporre agli atleti. Un intervento importante per studiare al meglio quelli che devono essere i contenuti dei ristoranti, in termini di apporto energetico e di valori nutrizionali, variando anche a seconda del punto in cui i ristoranti sono collocati.

Ma non è tutto, perché oltre al supporto medico-scientifico, la Leggendaria Charly Gaul – Trento Monte Bondone si avvarrà di una speciale collaborazione locale, ovvero quella con il gruppo dell'Associazione Panificatori della Provincia di Trento. Per i ristoranti della granfondo sarà studiato uno speciale pane fresco, calibrato su misura per i ciclisti e dunque perfettamente adatto per chi sarà in gara.

“Penso che siano delle iniziative di rilievo per tutti i partecipanti”, ha commentato Antonio Corradini, qualificato granfondista e vincitore della Leggendaria Charly Gaul – Trento Monte Bondone nel 2008, “anche perché una corretta alimentazione è una delle premesse fondamentali per una buona prestazione atletica. A questo proposito, l'unico consiglio che da granfondista abituale posso dare viene dalla mia personale esperienza sul campo. È meglio non sconvolgere le proprie abitudini alimentari in vista di una gara, per esempio se la mattina siamo abituati a fare colazione con caffè e carboidrati (pane ad esempio) anche il giorno della gara dovremo seguire la nostra “natura” e non obbligarci a mangiare, per esempio, un piatto di pasta, senza averne nessuna voglia e solo perché ci hanno consigliato di farlo. Cambiare le proprie abitudini a ridosso delle gare può essere controproducente, e si rischia solo di peggiorare il proprio stato”.

Passando invece dal lato gastronomico a quello più strettamente sportivo, la Leggendaria Charly Gaul – Trento Monte Bondone offre ai suoi partecipanti, come già accennato, tre differenti percorsi. Il “lungo” prevede 144 km con un dislivello in salita di 3.595 metri, e dal centro del capoluogo trentino si dirigerà verso Lavis ed in Piana Rotaliana, per scendere poi verso Aldeno e salire il Monte Bondone dal versante di Garniga Terme. A Viote sarà collocato il discrimine tra il “lungo” e il “medio”, e da qui i granfondisti procederanno verso la Valle dei Laghi, transitando da Cavedine, Toblino, Terlago, e nel gran finale scaleranno il Monte Bondone una seconda volta, gran parte sulla mitica salita “Charly Gaul”.

Il percorso “medio” (75 km), invece, risalirà il Monte Bondone direttamente da Viote, e i ciclisti potranno scegliere in itinere quale dei tracciati è il più adatto a loro. Infine è stato aggiunto un percorso “corto”, pedalabile anche in versione non competitiva, con partenza e arrivo in comune agli altri due percorsi. Nel “corto” la salita Charly Gaul sarà imboccata direttamente da Trento e affrontata integralmente, ed il percorso sarà in totale di 58 km con un dislivello di 1641 metri. “Una gara entusiasmante e davvero tosta”, assicura Corradini, “a fare la differenza sarà la scalata del Monte Bondone, un tratto che sicuramente piacerà a tutti gli appassionati di salite come me”.

Info e iscrizioni: www.laleggendariacharlygaul.it