

Fiandre Masterclass: 6 video con i professionisti del ciclismo per sfidare il pavé come un vero Flandrien

VISITFLANDERS, 12 giugno 2020

Fiandre e ciclismo sono un binomio indiscusso. Nelle Fiandre si pedala tutto l'anno, anche lungo le strade del mitico Ronde. Occorre però essere più che preparati per sfidare i muri e il tanto temuto pavé, non basta "avere gamba": servono la preparazione e gli strumenti giusti, e magari anche le indicazioni e i suggerimenti di chi quei muri li ha già affrontati almeno una volta nella vita. Solo chi ha lottato contro la fatica e il fango sulle strade delle Ardenne Fiamminghe, meglio se da professionista, sa **di cosa ha bisogno un ciclista** prima, durante e dopo la sua avventura nelle Fiandre.

Nasce così il **progetto Fiandre Masterclass di VISITFLANDERS e Girolibero Roadbike, tour operator specializzato in vacanze in bici da corsa**. L'Ente del Turismo delle Fiandre e il tour operator vicentino lanciano **6 video tutorial** della durata di 5 minuti circa ciascuno, in cui **Andrea Ferrigato, Angelo Furlan, Alessandro Ballan e Alessandra Cappellotto** mettono a disposizione la propria esperienza in fatto di pedali e di territorio fiammingo e svelano i segreti per affrontare e vivere al meglio quelle strade, come un vero *Flandrien*.

L'**allenamento** nei tre mesi che precedono l'esperienza e la **corretta alimentazione** (con brindisi finale con birra belga) sono tra gli argomenti affrontati dai campioni e guidati da Andrea Ferrigato, intervallando **consigli tecnici e aneddoti**, ricordi più o meno recenti che risvegliano immagini di Ronde van Vlaanderen gloriose. Scopriamo così quali sono i muri più temuti da Alessandro Ballan e l'emozionante racconto del momento in cui sul Geraardsbergen ha staccato Tom Boonen, ma anche che Johan Museeuw non si faceva mancare grandi piatti di pasta alla vigilia della gara. E ancora, i muri vanno affrontati "con il coltello tra i denti ma con la dovuta calma" (A. Furlan).

Si parla dettagliatamente di **abbigliamento e preparazione della bicicletta** con Alessandra Cappellotto. Il temuto vento e il freddo tornano qui come negli altri racconti, insieme alla passione non solo per le strade da percorrere in bici, ma anche per le città d'arte delle Fiandre e la cultura di un paese in cui "il ciclismo è festa, divertimento, buon cibo".

Che anche la **birra** nelle Fiandre sia considerata una vera religione come il ciclismo è noto. Non stupisce quindi che in tutti i racconti la bevanda nazionale torni, soprattutto come **momento di festa e di aggregazione**. O per citare Furlan "un professionista o un cicloamatore lo vedi perché fa le cose seriamente, ma un ciclista vero lo vedi anche nel momento dei festeggiamenti".

I video:

1. *Pedalare nelle Fiandre - consigli di Angelo Furlan per la preparazione fisica*
2. *Pedalare nelle Fiandre - suggerimenti di Angelo Furlan per una corretta alimentazione*
3. *I Muri delle Fiandre – come sfidare il pavé con Alessandro Ballan*
4. *I Muri delle Fiandre - il giusto atteggiamento secondo Alessandro Ballan*
5. *Pedalare nelle Fiandre - consigli su come vestirsi con Alessandra Cappellotto*
6. *Pedalare nelle Fiandre - come preparare la bici con Alessandra Cappellotto*

I protagonisti:

- **Andrea Ferrigato:** l'anfitrione del progetto *Fiandre Masterclass* è oggi responsabile di prodotto e accompagnatore per Girolibero Roadbike ma ha alle spalle 15 anni di carriera da ciclista professionista, 1 milione di chilometri percorsi, 12 grandi giri e 40 classiche monumento tra cui alcune *Ronde van Vlaanderen*.
- **Angelo Furlan:** ex ciclista professionista, tecnico federale e preparatore condivide le sue conoscenze sulla preparazione fisica e alimentare per pedalare nelle Fiandre.
- **Alessandro Ballan:** vincitore del Fiandre nel 2007, campione del mondo nel 2008 ed esperto di "classiche" del Belgio, svela i suoi segreti in due video dedicati al giusto atteggiamento per affrontare i muri delle Fiandre.
- **Alessandra Cappellotto:** prima italiana a diventare campionessa del mondo su strada, nel 1997 a San Sebastián, e laureatasi poi campionessa italiana nel 2003. È presidente dell'Associazione Mondiale Donne cicliste, e protagonista dei video dedicati all'abbigliamento e alla preparazione della bicicletta.

Guarda tutti i video qui: <https://roadbike.girolibero.it/it/about-us/le-nostre-collaborazioni/#fiandre-masterclass>

Scarica le immagini dal nostro Flickr:

<https://www.flickr.com/photos/visitflanders/albums/72157632070363243>

Maggiori informazioni sul ciclismo nelle Fiandre:

<https://www.visitflanders.com/it/temi/ciclismo/ciclismo-sportivo/index.jsp>

<https://cyclinginlanders.cc/>

Irene Ghezzi
Responsabile Stampa
M +39 340 355 94 61
irene.ghezzi@visitflanders.com