

CICLISMO

■ «Ho iniziato ad andare in Mtb come allenamento per lo snowboard, poi ci ho preso gusto...»

■ «Vado forte in salita perché sono leggera, le discese invece all'inizio erano il mio tallone d'Achille»

■ «Ho fatto gare anche nel ciclocross, agli Italiani qualche settimana fa ho rotto quando ero terza...»

L'INTERVISTA Felinese, 34 anni, gareggia con la Colnago Mariangela Cerati nell'élite della mountain bike: «Ma dopo l'effetto sorpresa sarà dura confermarsi»

Matteo Billi

Di solito alla sua età (34 anni) la carriera di un'atleta è, se non proprio sul viale del tramonto, nella fase discendente. Mariangela Cerati (di Felino), invece, si appresta a vivere nel 2010 la prima stagione nella categoria élite della mountain bike. E lo fa con il Team Colnago con cui l'anno scorso ha letteralmente dominato, tra gli amatori, la Hill Cup (in sei gare tre vittorie, due secondi posti e un terzo), l'Emilia Bike Cup (in otto gare, sette vittorie e un secondo posto «perché ho bucato e mi sono ritrovata ultima», dice all'Informazione) e ha vinto anche quattro prove del Trofeo Lombardia di ciclocross.

Facciamo un passo indietro, quando nasce la passione per le due ruote?

«Io e mio marito (Tiziano Gambetta, ndr) una decina di anni fa abbiamo deciso di comprare la mountain bike per fare qualche giro insieme. Inizialmente la bici era un allenamento per lo snowboard, facevamo anche gare sulla neve. Poi circa quattro anni fa visto che ci sembrava di andar bene abbiamo iniziato a fare gare nei dintorni e ci siamo iscritti alla Uisp. Il fatto è che in provincia nelle gare le donne sono veramente poche e oltre a essere poco stimolante non si capisce quanto si vale davvero. Per tre anni ho fatto il provinciale Uisp e l'ho sempre vinto. Nel 2008 ho provato a mettere il naso fuori provincia: ho vinto il regionale e agli Italiani sono arrivata terza; prima anche al Trofeo dell'Appennino. Su strada, invece, sono arrivata 11ª alla "Bruno Raschi" e 2ª di categoria (4ª assoluta) alla Gran Fondo Adorni. Ma con la preparazione da mountain bike su strada dopo i 90 chilometri si fa fatica...»

Dall'Uisp alla Colnago il passo non è breve...

«L'anno scorso tramite la Cicli Mordonini sono riuscita a mettermi in contatto con un braccio destro di Colnago. Dopo aver visto il mio curriculum mi ha proposto di entrare nel team e dalla Uisp sono passata alla Federazione, sempre però a livello amatoriale. La Colnago è l'unica squadra al mondo con un team solo femminile di mountain bike la cui rappresentante di punta è Eva Lechner (le altre compagne di squadra di Mariangela sono Nathalie Schneider, Vivienne Meyer e Renate Telsler, ndr). Far parte di una squadra così è stata un'ulteriore motivazione. All'inizio avevo un po' timore ma ho avuto delle persone a me vicine che mi hanno aiutato. Sono una dipendente Ascom e il mio direttore che conosce la disciplina

quando l'ha saputo ha deciso addirittura di sponsorizzarmi. E Angelo Padovani, il mio allenatore che è al mio fianco da quattro anni, e mi segue con un programma non "aggressivo".

Qual è il suo punto di forza?

«Vado bene in salita perché sono leggera, ho un rapporto peso potenza che mi aiuta molto. Per la discesa ho superato un blocco iniziale perché i primi anni quando facevo il Provinciale di Parma sono caduta facendomi piuttosto male. Per un po' facevo pezzi di discesa a piedi poi mio mari-



Mariangela Cerati, 34 anni

to mi ha insegnato come stare in sella e dove mettere la ruota. E poi sono più forte nei percorsi non particolarmente lunghi, nel cross country».

Le categorie della Mtb sono due.

«Cross country e marathon. Nel primo caso si tratta di prove molto tecniche con non molto dislivello di solito sui 30-35 chilometri (circuiti di 4-5 chilometri da ripetere più volte) in cui si va a tutta. La durata varia da 1h40' a 2h20' circa. Le marathon invece sono più lunghe, anche 80 chilometri, con dislivelli di 1500-2000 metri, e in cui si devono dosare bene le energie perché si può stare in sella anche quasi quattro ore».

Come è strutturata la settimana tipo di allenamento?

«Domenica in stagione c'è la gara. Lunedì lavoro di scarico: pedalata in agilità un'ora al massimo. Martedì in genere riposo perché è il giorno in cui ti cade più la stanchezza addosso. Mercoledì lavori specifici. Giovedì se ci si riesce si fa un'uscita lunga con alcuni lavori. Venerdì niente. Sabato sgambata. La gara è l'allenamento principale perché quanto si fa in gara è difficile da riprodurre in un allenamento. Palestra durante l'inverno. E poi quando ci sono gare particolari si può anche rivoluzionare tutto.

In modo da avere più forza esplosiva. L'allenamento è più concreto se fatto su strada. Infatti per le ripetute in Mtb trovare una salita in sterrato è complicato».

Nel 2009 ha potuto sfruttare un certo effetto sorpresa, quest'anno cosa si aspetta?

«In effetti sarà difficile confermare. L'anno scorso mi conoscevano in pochi (qualche ragazza che mi aveva visto nei regionali e negli italiani). Sicuramente ora sarò indicata come una delle più pericolose. Se c'è la condizione, spero di poter dire la mia anche in questa stagione».

Alla Nazionale non ci pensa?

«Chiamano soprattutto le atlete che fanno la Coppa del Mondo. Se quest'anno riuscissi a confermare... chissà?».

Oltre alla mountain bike nel 2009 ha fatto anche ciclocross (le bici utilizzate sono molto simili a quelle da corsa: leggere, ruote sottili, ma più robuste e meno rigide, pneumatici dotati di tasselli).

«Mi hanno proposto se volevo fare qualche gara per allenamento... e mi sono trovata bene. Il 9 gennaio di quest'anno ho partecipato anche agli Italiani all'Idroscalo di Milano. A un giro dalla fine ero terza ma mi si è staccato completamente il cambio dietro e ho dovuto ritirarmi. Peccato...».

Impegni del 2010?

«Lo scorso anno con il ciclocross ho gareggiato anche a ottobre, novembre e dicembre che di solito sono periodi di scarico. Quindi mi riposo adesso, la Hill Cup inizia il 9 maggio. Se riesco a fine febbraio può darsi che faccia la Gran Fondo Olmo. Poi i Campionati italiani in Piemonte di cross country e marathon in val di Fassa».

A parte mountain bike e snowboard quali altri sport pratica?

«Lo snowboard è una passione che ora ho messo da parte perché c'è sempre il rischio di farsi male e il ciclismo assorbe tutto. In tv guardo l'atletica perché conosco l'impegno degli atleti, i loro limiti e mi commuovo a vedere alcune vittorie volute con grinta. La "testa" al di là dell'allenamento è il motore principale di un atleta. Io sono una persona ansiosa ma vedo che quando ho le motivazioni giuste raggiungo qualsiasi risultato».

Un'atleta che ammira?

«Eva Lechner, l'ho conosciuta ed è veramente una ragazza straordinaria. I ciclisti della strada, invece, fatico a giudicarli positivamente perché affrontano delle prove talmente dure che il dubbio che si aiutino in qualche modo mi rimane. Però mi piace-



Mariangela Cerati in gara al Campionato italiano cross country 2009 in cui è arrivata quinta di categoria

I RISULTATI DEL 2009

MOUNTAIN BIKE

VINCITRICE HILL CUP

Da Piazza a Piazza (Prato)	seconda
Graspalanga (Modena)	prima
Oltrepo Race (Pavia)	prima
Cimone (Modena)	seconda
La Vecia Ferovia (Molina di Fiemme, Tn)	terza
Rampiconero (Ancona)	prima

VINCITRICE EMILIA BIKE CUP

Tappa Marzolaro (Parma)	prima
Tappa Pratissolo (Reggio Emilia)	prima
Tappa Riola (Bologna)	prima
Tappa Zocca (Modena)	seconda
Tappa Albinea (Reggio Emilia)	prima
Tappa Pavullo (Modena)	prima
Tappa Febbio (Reggio Emilia)	prima
Tappa Serramazzoni (Modena)	prima

ALTRE GARE

Olmo (Celle Ligure)	seconda
Città di Fidenza (Parma)	seconda
Campionato italiano Cross Country a Brescia	quinta di cat.
Fire Campionato provinciale (Cozzano)	prima
Crono staffetta strada-mtb - Camp. prov.	prima di cat.

CICLOCROSS

Trofeo Calcestruzzi Mosole (Tv)	terza di cat.
---------------------------------	---------------

TROFEO LOMBARDIA

A Marcaria (Mantova)	prima
A Costa Masnaga (Lecco)	prima
A Brugherio (Milano)	prima
A Bosisio (Lecco)	prima