



Por pelo menos 2 vezes ao ano, muitos ciclistas trocam suas regiões de origem e mudam o ambiente de treinamento viajando para outros lugares, onde o clima e a temperatura se demonstrem mais adequados para as longas pedaladas.

No inverno rigoroso de temperaturas extremamente baixas, italianos, alemães, suíços, austriacos entre outros, enfrentam grandes dificuldades para treinar e acabam imigrando para regiões de maior calor como o Sul da Espanha, Sul da África, ou até mesmo México é destino de muitos profissionais do pedal. Os períodos de mudança podem durar de 20 a 40 dias.

Enquanto nos seus países de origem o termômetro não supera os 2°, em outras regiões os ciclistas podem contar com climas muito mais agradáveis pedalando com temperaturas de 18° a 20°, enfrentando assim as primeiras competições da temporada com grande quilometragem nas pernas, o que em rigorosos invernos seria impossível de alcançar.

Ja no verão, onde em muitas regiões o calor é úmido e desagradável para a prática de atividade física, como na região central da Itália por exemplo, o grande problema é o desgaste físico e a recuperação precária após os longos treinos, o que acaba sem dúvida dificultando um bom ciclo de trabalho. Em casos como esse os ciclistas migram para as regiões montanhosas como Livigno e Sestrier no Noroeste italiano, nessas zonas é possível desenvolver longos treinamentos se beneficiando das altas altitudes, que geralmente atingem 2.000m, além de desfrutar de temperaturas frescas e da baixa umidade relativa do ar. Os atletas contam também com a grande vantagem de estar treinando em terrenos montanhosos com ar rarefeito dando assim um grande toque de qualidade nesse período da temporada, no qual geralmente se realizam as preparações para provas importantes como o Tour de France e a Vuelta Espanha.

Por: Luciano Pagliarini Coluna: Sprint Final
Imagens: Divulgação