



Emanuele Huez, biker trentino di Calliano, che da 3 anni difende i colori nero arancio del Team KTM PROTEK DAMA, ci racconta delle sue due passioni, la Mtb ed il Ciclo Cross.

Ciao Emanuele, da sempre ti dividi da Xc e Cx avendo una lunga e ricca stagione piena di impegni, come riesci ad essere sempre al top ?

Innanzitutto ciao a tutti, si esattamente da ormai molti anni (circa 5) mi divido su due fronti. Penso che il segreto per affrontare al meglio entrambe le stagioni sia una giusta preparazione e un giusto riposo per entrambe trovando all'interno di esse i periodi per lavorare al meglio e i periodi per "staccare".

Quanto può aiutare il Xc per il ciclocross e viceversa.

A mio parere il Cx può essere inteso come una preparazione alternativa e attiva alla stagione Xc (anziché la classica preparazione invernale), invece l'Xc può essere d'aiuto per il Cx perché si usano più o meno gli stessi metabolismi anche se in maniera diversa, ma soprattutto il metabolismo anaerobico lattacido.

Scritto da Administrator
Venerdì 15 Maggio 2020 23:52 -

Quale tipo di percorso preferisci?

I percorsi che più mi piacciono sono quelli con "poco" dislivello e salite corte.

Ricordi una gara che ti ha dato più soddisfazioni?

Il ricordo più bello risale al 2015 quando chiusi 6° nella generale dei campionati europei giovanili che stavo correndo con la Nazionale. Le gare erano 4 e fino all'ultimo giorno mi stavo giocando una medaglia d'argento della "generale".

Quanto è importante l'attrezzatura nelle gare di ciclismo?

L'attrezzatura è quel qualcosa che sommato ad un'ottima preparazione può fare la differenza poi nella gara. Ogni accessorio deve essere di qualità.

Come preferisci integrarti durante una gara?

L'integrazione durante una gara cambia ovviamente da gara a gara secondo le caratteristiche ma in linea di massima dei gel e delle maltodestrine, prodotti +Watt, ottima qualità, aiutano a recuperare energia in gara e nel post gara.

Quale tipo di copertone preferisci durante una competizione ed a che pressione li tieni?

Le mie preferite sono le Rekon Race per un percorso asciutto e polveroso, invece per un terreno umido o bagnato le Ardent Race. (ovviamente Maxxis)

Il tuo ricordo più bello?

Il ricordo più bello risale allo scorso anno al Campionato Italiano Team Relay, vincemmo il titolo e il giorno dopo feci 3° nella gara individuale. Penso sia stato il weekend della mia piccola carriera in cui mi sentii meglio.

Come ti sei allenato in questo periodo di "lockdown" ?

Durante questo periodo di emergenza alternavo gli allenamenti con delle sessioni di core training e bici sul ciclomulino e se riuscivo con delle passeggiate con il mio cane.

Il primo giorno post "lockdown", com'è stato e cos'hai fatto?

Il primo giorno è stato bello, ho fatto un'uscita in Mtb di circa 2 ore per riassaporare un po' di

libertà ma nel tardo pomeriggio così da non trovare troppa gente nei boschi.

Voglia di ritornare a correre da 0 a 100?

Onestamente un 85, mi piacerebbe avere un programma gare anche provvisorio per avere la motivazione al 100% durante gli allenamenti pianificati con il mio preparatore Enrico Licini. Difficile trovare stimoli in un allenamento fine a se stesso.

2020, anno decisamente strano, se dovessi decidere con quale gara inizieresti?

Al momento non si hanno gare ma se mi dicessero che si cominciasse con il Campionato Italiano sarei molto molto felice.

Il primo pensiero appena scatta la partenza?

Penso che solo vivendola potrei descriverla ma sicuramente sarebbe di libertà e fatica.

Il primo pensiero all'arrivo dopo una gara?

Da circa un anno il primo pensiero dopo l'arrivo va ad un persona a me molto cara che mi protegge dall'alto, in seguito penso alla gara che ho fatto indipendentemente dal risultato e penso già alla prossima.

Grazie Emanuele, e continua a farci divertire!

<http://www.torrevillabike.it/>

<https://www.facebook.com/TorrevillaMTB/>

Nella foto Emanuele Huez